

# **INSTITUTO TECNOLÓGICO Y DE ESTUDIOS SUPERIORES DE OCCIDENTE**

---

RECONOCIMIENTO DE VALIDEZ OFICIAL, ACUERDO SEP. NO. 15018

PUBLICADO EN EL DIARIO OFICIAL DE LA FEDERACIÓN

EL 29 DE NOVIEMBRE DE 1976.



## **DEPARTAMENTO DE SALUD PSICOLOGÍA Y COMUNIDAD MAESTRIA EN PSICOTERAPIA**

### **IDENTIDADES EN TRANSICION. EL ACOMPAÑAMIENTO PSICOESPIRITUAL DESDE LA PERSPECTIVA TERESIANA**

---

#### **TRABAJO QUE PARA OBTENER EL GRADO DE MAESTRA EN PSICOTERAPIA**

#### **PRESENTA**

**ING. PATRICIA IRENE VILLARREALTORRE**

#### **ASESORA DEL TRABAJO**

**DRA. ELBA NOEMI GÓMEZ GÓMEZ**

#### **COMITÉ LECTOR**

**DRA. ROCÍO ENRÍQUEZ ROSAS**

TLAQUEPAQUE, JALISCO. A MARZO DE 2012.

# INDICE

<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>5</b>
<b>I. CONTEXTO</b>	<b>9</b>
<b>II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y APOORTE DE LA INVESTIGACIÓN</b>	<b>15</b>
Aporte de la Investigación	18
Pregunta de investigación	19
<b>III. LITERATURA</b>	<b>20</b>
Sobre jóvenes	21
Sobre identidad	26
Identidades en transición	27
<u>Identidad social</u>	29
<u>Identidad de consumo</u>	30
<u>Identidad territorial</u>	31
Espiritualidad	32
Acompañamiento espiritual	36
Acompañamiento psicoespiritual	38
Espiritualidad Teresiana	41
Recapitulando	44
<b>IV. METODOLOGÍA</b>	<b>46</b>
Objetivos	47
Investigación-Acción	49
Etnografía	53
Categorías de análisis	57
<b>IV. ENCUADRE ÉTICO DEL ESTUDIO</b>	<b>62</b>
<b>V. RESULTADOS</b>	<b>64</b>
ENTRA COMO PUEDES.	65
Recuperando la mirada	66
La mirada fragmentada	73
¿Mirada que habita?	78
LA GRAN DIGNIDAD.	89
La propia dignidad	90

La dignidad de ser una misma	98
Deconstrucción de su identidad	98
Re-configuración de su identidad	102
Referentes identitarios	103
Empezando a soñar	107
Los silbos del pastor	108
 REFORMADA	 115
Mirando ya el horizonte	116
Una nueva mirada de si	122
La mirada que acompaña	126
 Cerrando los hallazgos	
 <b>VI. CONCLUSIONES</b>	 133
Identities in transition: The construction of the self	134
The psycho-spiritual accompaniment	136
 <b>ANEXOS</b>	 141
Ficha de registro y sistematización	142
Carta de consentimiento de consultante	143
 <b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	 144

**IDENTIDADES EN TRANSICIÓN.  
EL ACOMPAÑAMIENTO  
PSICOESPIRITUAL DESDE LA  
PERSPECTIVA TERESIANA.**

# INTRODUCCIÓN

El mundo contemporáneo se ha caracterizado por un exceso de individualización, como si meterse en la propia vida y estar bien fuese lo suficiente para llevar una vida tranquila y en paz. Sin embargo, sabemos que no nacimos para ser seres aislados, ni para relacionarnos solo con una computadora, un ipod o una blackberry, mucho menos por el celular; necesitamos de los demás, pues es en la inter-relación y el compromiso con los demás que nos vamos haciendo y forma parte del proceso de la configuración de la propia identidad. Los/as jóvenes, pasan por una etapa de vulnerabilidad social, se exponen con mucha facilidad al olvido de las relaciones personales, vemos cómo las comunidades virtuales, las redes sociales y los sitios web de relaciones son acudidos por tantos que corren el riesgo de dejar a un lado al otro/a de carne y hueso que le necesita, contribuyendo así a ese mundo herido donde las relaciones han sido rotas.

Los/as jóvenes se “enfrentan a momentos de cambio y de reorganización de lo propio, tanto de lo interno (sus sentimientos y pensamientos) como de lo externo (fundamentalmente, su fisonomía, su aspecto físico)” (Caffarelli, 2008, p. 19), pasan por una etapa de desinstalación y configuración de su identidad, de transición, marcada por movimientos fuertes y experiencias que les dejan huella y les empuja hacia su futuro, muchas veces el hecho de vivirse solos, de pasar las crisis sin un modelo de referencia, les lleva a ahondarse en depresiones, drogas, sexo, vivencias de las que difícilmente salen o por lo menos tardan mucho antes de salir.

Incluso, en esta etapa de transición, se enfrentan a sus propios padres, quienes pareciera que proyectan sus frustraciones en los/as hijos/as haciéndoles depositarios de la sociedad que no han podido construir y de las esperanzas que no han sabido concretar, como citará Montesinos (2007) les han transmitido la angustia de las frustraciones que experimentan en los distintos ámbitos como el desempleo, la falta de capacidad sexual y utilidad de la vida.

Basta pasar un rato con un grupo de jóvenes para darnos cuenta de las heridas que traen, de la fragmentación que viven, de la incertidumbre, el miedo disfrazado de valemadrismo o la permisividad que busca compensar el vacío afectivo que experimentan. Todo un cúmulo de vivencias que manifiestan la fractura en su identidad.

Todo esto me duele y me conmueve. Compartir la vida cotidiana con ellos/as me mueve a desear acompañarles de una manera que pueda incidir en su vida positivamente. Estoy segura de que en este proceso de fraguar la identidad, darles elementos y acompañarlos puede ser una herramienta que les ayude a fortalecerse, a construir una identidad más consistente, que les dé la pauta para saber qué hacer, qué decir, quién ser...pero sobre todo hacia dónde ir, vislumbrando, por lo menos, un proyecto de vida que les apasione y les motive a seguir viviendo hoy.

Es aquí de donde parte el interés por esta investigación, la de conocer lo que le implica a una joven adulta la transición de su identidad, el encuentro consigo misma en medio de esa tormenta que pareciera se lleva la vida toda. Para esto, se pretende la intervención de un acompañamiento psicoespiritual, que atendiendo a lo interdisciplinar de lo psicoterapéutico y lo espiritual intervenga sistemáticamente en la relación de ayuda para que la joven reconfigure su identidad, más aún, desde la perspectiva teresiana que con la ayuda de los escritos de Santa Teresa de Jesús, concibe la identidad de la persona con una gran dignidad y hermosura que es vital conocer para sacar lo mejor de sí mismos/as.

Los alcances de este trabajo de grado los visualizo en el abordaje a profundidad de los procesos identitarios trazados entre lo psicoterapéutico y lo espiritual, de modo que permitan acompañar a jóvenes en esa etapa de transición donde se pone en juego el propio sí mismo. Propone un acompañamiento psicoespiritual arraigado en la interdisciplinariedad donde lo espiritual y lo psicoterapéutico convergen como procesos que se van entrelazando continuamente en la vida de una joven adulta que construye su identidad en medio del contexto que vive y la vida universitaria que le abre las puertas a una vida nueva y sorprendente, por supuesto buscando su bienestar emocional.

Ciertamente, el riesgo son las generalizaciones, pues este es un estudio de caso que nos limita a pensar que cualquier joven puede recibir un acompañamiento interdisciplinar como el que se propone y no es así, se acotan los destinatarios a características concretas, una de ellas y la más importante: creer en Jesús y estar abiertos/as a la trascendencia del Dios que nos habita. Aparte de esto, las culturas juveniles actuales son tan diversas y heterogéneas que intentar un análisis exhaustivo de los/as jóvenes no es la finalidad. Esto ya nos pone de cara a ciertas limitantes que es importante tomar en

cuenta, así como el contexto sociocultural y la problemática presentada en cada joven adulto en su etapa de transición. Por eso esta investigación se centra en la problemática identitaria de los/as jóvenes, interviniendo en un caso concreto a quien se le propone un acompañamiento desde lo psicoterapéutico y lo espiritual.



# **I. CONTEXTO**

Una investiga lo que le apasiona, lo que cree, aquello donde el corazón vibra porque se va la vida. Mi pasión: los/as jóvenes. Los últimos trece años he caminado con ellos/as, buscado, reído, llorado, enojado, formado...pero sobre todo, acompañado a jóvenes entre 15 y 28 años. Jóvenes que se van convirtiendo en adultos al salir de la preparatoria y se enfrentan a una nueva vida con todo lo que les supone el cambio. Jóvenes en crisis identitarias porque se enfrentan a la transición de que convertirse en adultos no les deja claro quién desean ser. Jóvenes que se enfrentan a una sociedad fragmentada donde los medios de comunicación tienen dominado el mercado, la globalización, el narcotráfico y el crimen organizado constituyen un escenario real que les lleva a vivir de un modo determinado situado en su propio contexto, familias desintegradas e identidades vulnerables les pone en un estado de precariedad emocional.

### **Sobre la propia experiencia de acompañamiento**

Esta pasión, por supuesto, tiene un origen, mi preparatoria e inicios de carrera, entre mis 16 y 20 años aproximadamente. No hubiera podido vivir este tiempo de búsqueda, de aciertos y desaciertos, sin la presencia de quienes fueron mis adultos de referencia, en especial, de quien se tomó el tiempo para acompañarme, si no a nivel psicoterapéutico, sí a nivel espiritual. La vida, con todo lo que me suponía de mar encrespado, tenía sus ratos de calma cuando podía subirme a la barca de la otra y charlar de lo que me pasaba, de mis conflictos y mis crisis. Mucho tiempo invertido de otras/os que le apostaron a ese espacio de acompañamiento supuso en mí el encuentro con mi autenticidad, con aquello que yo quería ser, con mi propia verdad, lo que desencadenó la búsqueda de mi felicidad y plenitud con una certeza, que hasta la fecha no ha dejado de tener fuerza en mí.

Esta construcción de mi misma me llevó a tomar la decisión de entrar de religiosa con las Hermanas de la Compañía de Santa Teresa de Jesús, o Teresianas, como comúnmente se conoce. Hace quince años ya. Desde el inicio en la formación religiosa me encontré con hermanas que me acompañaron con sus conocimientos de psicología y su experiencia espiritual. Ellas fueron adentrándome en ese acompañamiento psicoespiritual, al ir integrando elementos de conocimiento propio ayudados por herramientas

psicológicas desde la perspectiva espiritual teresiana, de modo que fui aprendiendo a entretelar lo que vivía en esos espacios. Así duré cuatro años.

En la medida que fui creciendo, a los 27 años, decidí emprender la aventura de asistir a psicoterapia, ¡no sabía a lo que me enfrentaba!. La novedad fue adentrarme en un conocimiento propio intensivo, me topé con mi propia humanidad, con mis heridas, con esas sensaciones que me dolían y traía guardadas desde niña sin saber qué hacer con ellas. Llegó un momento donde este mirar cara a cara mis heridas fue tan fuerte y doloroso, que el mismo vacío me hizo cuestionarme cómo quería vivir toda esta humanidad que tenía frente a mí. ¿Cómo integrar esto que brotaba de mi yo más profundo y lo tenía desnudo ante Aquel que me habitaba? ¿Cómo experimentar la presencia misericordiosa de ese Dios todo amor cuando me sentía sola tocando mi dolor? ¡No podía ser que viviera tan de seco esta experiencia de la psicoterapia! Así que decidí buscar un acompañamiento espiritual que me ayudara a integrar todo lo que en terapia estaba descubriendo. ¡Menudo descanso el que encontré! Poder imaginar mi vida como la miraría Dios me cambió las sensaciones sentidas. Dejarme experimentar el abrazo misericordioso de él ahí, en medio de mi soledad, en el vacío del dolor que me provocaban mis heridas, cambió el modo de acogerme a mí misma, de tratarme, de valorarme y cuidarme, a tal grado que sentirme acompañada me hizo recrearme a mí misma de otra manera, hacerme cargo de mi proceso con otra mirada y otro talante: el de la esperanza compartida con Aquel que me habita.

Fue aquí donde yo misma empecé a entretelar el acompañamiento psicoterapéutico con el espiritual, se despertó en mí el interés por el cruce psicoespiritual, el cual fui elaborando en la misma contrucción de mi yo más profundo, y pude empezar ese bordado entre lo psicoterapéutico, lo espiritual y la propia identidad, por supuesto a partir del talante que yo misma estaba teniendo como teresiana en la lectura y reflexión cotidiana de los escritos de Santa Teresa de Jesús. Comprendí que estos tres procesos van dialogando constantemente, que en el tránsito de la identidad, el papel de las intervenciones psicoespirituales van tallando el interior de una manera más profunda y completa, porque se sabe en el encuentro con otra mirada y con la propia dignidad, ahí la existencia se legitima y se consagra.

Desde entonces no he dejado de ejercitar este acompañamiento conmigo misma, a partir de los elementos y herramientas que tanto el acompañamiento espiritual como la psicoterapia me han aportado.

Ahora bien, en el camino he podido ahondar en la experiencia espiritual a partir de la oración al estilo teresiano, pues según Santa Teresa de Jesús orar es tratar de amistad, estando muchas veces a solas, con quien sabemos nos ama. Y pone como fundamento el propio conocimiento, pues no es posible conocer a Dios – quien habita nuestra intimidad – sin conocernos primero. Este modelo orante de conocimiento propio ha sido el ideal para profundizar en el aprendizaje psicoespiritual.

De aquí brota la certeza de globalidad que tiene este acompañamiento para quienes creemos en Dios. Que el entretener lo psicoterapéutico con lo espiritual da un talante de intervenciones más hondo, más existencial y entrañable por la misericordia y humildad con que se experimenta el proceso en compañía, porque toma en cuenta el misterio de quien nos habita, y en ese encuentro, la mirada sobre nosotros mismos/as puede llenarse de esperanza y sentido de vida, porque quien nos ama y conoce a fondo es camino para hacer fluir la vida dentro de nosotros/as

### **Sobre la experiencia de acompañar jóvenes**

A partir de la experiencia personal, mi corazón me lanzó a acompañar a otros/as con quienes he compartido la vida por los trabajos y apostolados que he desempeñado a lo largo de mi vida: jóvenes en la búsqueda del sí mismo. Comencé, hace trece años, cuando la congregación me pidió asumir la coordinación de un grupo de preparatoria y la asesoría de un grupo juvenil. Poco a poco, la cotidianidad compartida con éstos/as jóvenes fue haciendo que llegaran conmigo a compartir la vida. Yo les escuchaba desde el cariño entrañable y el deseo de ayudarles en sus conflictos personales.

Atinadamente, los espacios de entrevistas personales fueron haciéndose más solícitos. Desde luego, entre el cariño, la escucha empática y la inocencia del acompañar desde la propia experiencia, no dejo de reconocer la brutalidad de las intervenciones, que aunque

entretejidas con atines y misericordia, pero sí dejando en mí una necesidad de preparación más fundada que me ayudara en mi modo de estar con ellos/as.

Conforme fui adentrándome en la propia experiencia de ser acompañada, tanto a nivel psicoterapéutico como espiritual, fui aprendiendo otros modos de intervenir, reconozco que hubo herramientas y elementos que me ayudaron a dirigir mejor mis interacciones con los/as jóvenes. Sin embargo, veo que la experiencia vivida en el Taller de Crecimiento personal en Guatemala, en el Centro de Espiritualidad de los jesuitas, me dio las pautas que estaba buscando para dirigir mejor mis acompañamientos desde la perspectiva psicoespiritual. Este taller propone un estilo de acompañamiento psichistórico-espiritual fundamentado en la relación de la psicología con la experiencia espiritual y abre al “potencial de liberación que tiene la verdadera experiencia de fe” (Cabarrús, 2000, p. 1). En el taller me dieron herramientas de intervención que luego yo pude utilizar en mis acompañamientos y definir mejor el tejido psico-espiritual; sin embargo la parte teórica o los fundamentos para mi práctica seguían vacíos, incluso muchas técnicas propuestas en el taller las utilizaba desde la intuición y no desde la intencionalidad del sustento teórico.

Junto con esta experiencia de acompañar jóvenes de la preparatoria y del grupo juvenil comencé a ser acompañante de Ejercicios Espirituales para jóvenes que buscaban definir el rumbo de su vida. Cada año desde el 2003 participé en una o dos tandas donde, durante ocho días, me entrevistaba con jóvenes media hora diaria. Igualmente, en el camino tuve la oportunidad de prepararme un poco más en esto del acompañamiento en un Taller para Acompañantes de Ejercicios en Venezuela, esto me ayudó a dirigir mejor mis intervenciones a la hora de los ejercicios y enriquecer el acompañamiento espiritual que brindaba.

Esta experiencia de acompañar Ejercicios fue entretejida con el apostolado de las vocaciones, es decir, empecé a dedicarme a acompañar jóvenes en proceso de búsqueda vocacional, tanto en entrevistas esporádicas o únicas, como en entrevistas sistematizadas, llevando procesos intencionados de conocimiento propio y exploración de motivaciones unido a la experiencia espiritual para la intuición de la propia vocación. Este acompañamiento lo llevaba a cabo tanto para jóvenes candidatas como para hermanas

en formación inicial dentro de la Congregación. Jóvenes con quienes vivía y me pedían acompañar su proceso intencionando lo psicoespiritual.

Sin embargo, fue precisamente en unos Ejercicios Espirituales donde en la escucha de una joven con una problemática fuerte, experimenté la impotencia de no saber por dónde, qué hacer, cómo escuchar, cómo intervenir más desde la parte psicológica y no quedarme meramente con lo espiritual que en ese momento no respondía a la necesidad que esta joven presentaba. Fue lo que me movió a buscar una preparación más especializada en el área psicoterapéutica, eso era lo que necesitaba pues el aspecto espiritual era el que tenía más introyectado. Así pues, llegué a la Maestría en Psicoterapia del ITESO lo cual respondía atinada y pertinentemente a las necesidades que me urgían en ese momento.

Con la Maestría en Psicoterapia aprendí no solo elementos teóricos sino herramientas metodologías y técnicas de intervención que han orientado y fundamentado mi práctica del acompañamiento psicoespiritual. Me han llevado a facilitar espacios de acompañamientos, como dirían Boscolo y Bertrando (2000), a modo de una danza interactiva en que los interlocutores se alternan para dar forma al discurso” (p. 145), abriendo “camino al desarrollo de nuevos significados y nuevas “realidades” (p. 167). Espacios donde las interacciones se propicien desde la libertad creando nuevas posibilidades de vida y ampliando el horizonte en el experimentar del o la acompañada. Espacios donde nos vivamos como compañeras/os de diálogo; con libertad y sin prejuicios. Donde poder participar “en una pequeña porción de su vida” (Anderson, 1999, p. 143), y generar procesos “constructivos de cambio personal que hagan fluir “la energía y el entusiasmo para actuar en lo que de ella (la paciente) dependa...(para) recuperar la dirección y la energía de la propia vida” (Moreno, 2009, p.117-118).

Así pues, el camino recorrido a nivel personal tanto en la ruta psicoterapéutica como en la espiritual han marcado mi modo de proceder y el creer que es posible entretelar esos dos aspectos, por supuesto desde mi ser religiosa teresiana. Que hoy, después de estos 13 años y con la maestría en Psicoterapia, me atrevería a decir que es el mismo proceso, ya sea llamado de una u otra forma, pero que se tiene que explicitar debido a la falta de fe y a la incredulidad de que la psicoterapia es un proceso espiritual profundo y la experiencia espiritual es un hondo proceso psicoterapéutico.

## **II.PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y APORTE A LA INVESTIGACIÓN**

Entender desde dentro a los/as jóvenes no es sencillo, mucho menos a quienes se van convirtiendo en adultos/as, necesitamos meternos en su mundo, tener el atrevimiento de irrumpir en sus modos, espacios, relaciones, lenguaje, libertades, búsquedas. Para esta osadía, es necesario preparar la mente y el corazón, abrirnos a comprender el significado del joven adulto hoy, entender que no todos/as hablamos de lo mismo cuando nos referimos a jóvenes, hace falta abrir la mente para vislumbrar la subjetividad juvenil que nos envuelve en sus procesos de identidad para comprender lo que significa en esta etapa la propuesta de un acompañamiento psicoespiritual a jóvenes en transición.

No es desconocido que los/as jóvenes, en cierto momento de su vida, no quieren saber nada de adultos, ¿será porque ellos/as mismos/as se están convirtiendo en uno/a de ellos/as? Y sin embargo, no es que rechacen al adulto como tal, sino la postura con que entra en contacto con ellos/as, aquello que no desean ser. Por eso ¡qué importante es aprender todos los significados que tienen que enseñarnos!, y como diría Anderson (1999), presentarnos desde el no saber, de modo que nos abra las puertas, con actitud positiva, humilde, sencilla, sin protocolos, escuchando todo lo que nos tienen que decir con atención, sin presupuestos teóricos, dejándonos cuestionar y captando su propia historia, sorprendidos/as por la novedad que nos presenta la vida de quien viene a nuestro encuentro.

Cuando los/as jóvenes se topan con edad de empezar a tomar sus propias decisiones, pareciera que la vida les pone en una encrucijada, con una gama de caminos donde la duda y la incertidumbre son quienes le dan la bienvenida y les acompañan en esos momentos. Con todo esto, convertirse en joven adulto les significa la dicotomía del esfuerzo personal y la comodidad de lo que antes vivían, seguridad e inseguridad, decisiones y aplazamientos, certezas y dudas, soledades y amistades, entre otros. Un tejido que pone en duda la propia identidad y surge la pregunta: ¿quién soy ahora? No hay respuestas, solo una bagaje de experiencias donde el/la joven tienen que navegar para rescatar el yo profundo que puede darle significado a su experiencia vital de convertirse en joven adulto en ese momento de su vida.

La experiencia me ha llevado a toparme con jóvenes adultos en contextos donde se viven solos/as, vulnerables, en situaciones de precariedad por falta de un bienestar emocional,



en búsqueda no sólo de su futuro sino de esa identidad perdida, donde saltan de una carrera a otra, de una ciudad a otra, entre distintas bolitas de amigos/as, donde la familia forma parte de lo que amenaza la vida por las relaciones rotas, pero es que en el fondo no saben lo que les pasa, pareciera un simple problema cuando su esencia está herida, no se hallan a sí mismos/as, y es que en realidad hay cuestionamientos y problemas que se les han quedado atorados y no saben ni siquiera ponerlos en palabras. Me atrevería a decir que ni siquiera tienen con quién ponerle palabra. Esa es la problemática a la que va dirigida este trabajo.

Estoy convencida que si ante esta situación de identidades fragmentadas de jóvenes en transición nos atreviéramos a poner algunas mediaciones y espacios con ellos/as, podrían ser más quienes experimenten en su historia lo gratificante que es configurar su identidad desde el yo profundo y convertirse en adultos: en compañía.

Los procesos de crecimiento personal son un reto, implican saber en carne propia lo que esto significa, requieren de cierto compromiso para embarcarse en un mar muchas veces sin rumbo, donde el puerto al qué llegar pareciera un oasis en medio del desierto, que se difumina porque va cambiando, como cambia la persona, los sueños, los deseos, las búsquedas. Si esto lo juntamos con lo que significa ser joven en transición para convertirse en adulto, nos encontramos en un tramo que pareciera mar encrespado, pues si ya en sí el proceso de crecimiento es difícil, esto se agudiza en esta etapa.

La propuesta de un acompañamiento psicoespiritual que lleve a un compromiso con la vida, a “un acompañamiento equilibrado que sea verificable en las historias personales” (Cabarrús, 2000, p. 31), que les muestre un horizonte esperanzador, alguien a quien también le interese su búsqueda y su vida, un acompañamiento que se vislumbre humano y amigable por ser puerta abierta y agua que refresque sus soledades, desgastes, incomprensiones, crisis, su sin sentido y su falta de fe suena atractivo. Y en este acompañamiento atreverse a tocar los resquicios fosilizados del propio yo que ya no se reconocen para deconstruirlo y tener la osadía de emprender la construcción de la propia identidad es una propuesta esperanzadora, aún más en compañía. Un acompañamiento que implica todo un reto por la interdisciplinariedad que representa y el bienestar personal al que aspira. He aquí la razón de proponer un acompañamiento psicoespiritual que dé

respuesta a esta problemática experimentada y vivida hoy por tantos y tantas jóvenes en edad de transición.

### **Aporte de la investigación**

Estoy convencida que el espacio personal que se vive cuando uno/a se convierte en joven adulto marca la pauta que acompañará la vida. Si en este contexto, es posible acompañar al joven en transición, definitivamente la ruta vislumbrada será vivida con mayor autenticidad y certeza desde la propia identidad.

Así pues como propuesta de investigación, pretendo, primeramente, dar voz y escucha a una joven en transición, justo en esta etapa de vulnerabilidad y fragua de la propia identidad, lo cual es voz representativa de lo que viven otros/as jóvenes adultos/as en esta misma etapa de su juventud. Una investigación que abre espacio al joven adulto, donde pueda expresar su propia autenticidad y participar como es; que el/la joven sienta que estamos de su parte, que le creemos, que se pueden desenvolver con libertad, sin prejuicios y que vean, como dice Anderson, que “su versión es tan importante como las otras” (1999, p.139).

Otro aporte, el principal, me atrevería a decir, es la interdisciplinariedad, la integración del acompañamiento psicoespiritual en la práctica de la intervención sistemática; es decir la posibilidad de entretelar la experiencia de las intervenciones psicoterapéuticas con la experiencia espiritual, que se vuelve un acompañamiento más hondo porque toca la entrañabilidad no solo de la persona en su dimensión humana sino que integra lo psicoterapéutico, la fe y el encuentro con Aquel que le habita, con la trascendencia que está invitado/a a vivir como experiencia liberadora que posibilita la vida y el bienestar emocional.

Una novedad más de esta investigación, es el dar cuenta del proceso de reconfiguración de la identidad de una joven adulta en su etapa de transición, donde desde el tejido psicoespiritual y a la luz del carisma teresiano, se perciba cómo es que ella misma va recreando su vida, sintiéndose comprendida, liberándose de sus cargas emocionales, se va liberando del sufrimiento que le provoca el desconocerse a ella misma, se va encontrando

con su identidad, la reconfigura y “*se reconoce como Agente* que puede seguir construyendo y generando nuevos significados, en *el fluir propio del vivir*” y recupera “*la dirección y la energía de la vida*” (Moreno, 2009, p. 152).

Así mismo, parte del sueño y aporte de la investigación es poder ofrecer una iluminación y testimonio a quienes se atrevan a acompañar jóvenes, el modo cómo poder intervenir desde un acompañamiento psicoespiritual leído a la luz de la espiritualidad teresiana, donde puedan entrelazar la experiencia del joven con intervenciones psicoterapéuticas y espirituales en un proceso interdisciplinar, abre a la esperanza y a otra manera de ver y vivir la vida, tocada en su existencia más delicada y desbordante, por lo que compete a la frescura y vitalidad de la etapa por la que pasa el/la joven en transición.

Toda esta investigación es un reto que “libera nuestra creatividad y nos impulsa a una aventura de continuo aprendizaje y crecimiento personal” (Anderson, 1999, p. 145) para con nosotros/as mismos/as y con los/as jóvenes a quienes tengamos la osadía de acompañar.

Por toda esta problemática y aporte contextualizo en la vida del joven adulto es que se puede plantear la pregunta que marcará la ruta del trabajo de investigación.

### **Pregunta de investigación**

A partir del planteamiento anterior y en la búsqueda de la identidad de una joven en un contexto de conflicto con ella misma y de búsqueda personal, la pregunta dinamizadora para esta investigación es la siguiente:

***¿Cómo se reconfigura la identidad de una joven adulta a partir de la participación en el proceso de acompañamiento psicoespiritual desde la perspectiva teresiana?***

# **III.LITERATURA**

En el primer capítulo abordé el contexto personal que ha motivado la investigación. Ahora quiero centrarme en los estudios que hay al respecto de los temas relevantes que manejo en el trabajo de investigación a partir de la pregunta generadora: ***¿Cómo se reconfigura la identidad de una joven adulta a partir de la participación en el proceso de acompañamiento psicoespiritual desde la perspectiva teresiana?***

En el marco de la pregunta es necesario resaltar que la categoría joven es la que guía y orienta el estado del conocimiento, siendo un eje transversal que limita las demás categorías y les da forma, enfocando así a las categorías de interés para la investigación en las siguientes: identidad e identidades en transición, espiritualidad, acompañamiento, acompañamiento psicoespiritual y cómo es que ésta categoría transversal de joven puede ser abordada desde la perspectiva teresiana que es el foco de lectura en el proceso.

Ahora bien, hablar de joven, significa el acercamiento a una categoría que articula muchas diferencias por lo que tiene de límite, heterogeneidad y sentido; sin embargo, esta articulación tiene que ver con la construcción de relaciones que redefinen la posibilidad de configurar la identidad de un modo o de otro según el contexto sociocultural y económico donde se desarrollen las relaciones. Esta postura la justifica Reguillo (2005) citando a Grossberg, quien menciona que joven es una construcción de relaciones, donde se van desarticulando unas para rearticular otras, en una lucha que posibilita la vida y redefine las relaciones dentro del contexto donde se llevan a cabo. En este sentido, al ubicar joven en el marco relacional abre la discusión teórica con respecto a lo que le significa en este contexto ir definiendo su identidad dentro de la transición que experimenta para convertirse en adulto y las posibilidades de acompañamiento que existen para posibilitar su bienestar emocional y la vida que le queda por delante.

## **Sobre jóvenes**

La categoría joven, se inserta en la edad de la juventud, por esta razón es imprescindible acercarnos a esta clasificación. Dos diccionarios enciclopédicos, Salvat y Santillana, coinciden en su descripción: que tienen poca edad, ambos aluden a que pertenecen a la juventud. (Salvat tomo 8, Santillana tomo 5). Ser joven, definitivamente, es una categoría

que enfatiza la edad, sin embargo el concepto que aborda Reguillo (en Medina, 2000) no solo se conforma con las delimitaciones biológicas, sino que lo toca desde términos socioculturales, al igual que Feixa (en Medina), quien define joven como “un sujeto diferenciado en el tiempo y el espacio social” (2000, p. 85). Y no podemos homogeneizar esta categoría debido a que los jóvenes no comparten su inserción en la sociedad, sino que representan campos diferenciados que los hacen ser cambiantes y establecer relaciones de tensión por la subjetividad que el contexto sociocultural les confiere. Así pues, si joven es el actor social, sujeto histórico y protagonista de su propia vida bien se puede decir que este sujeto juvenil está en el momento de encuentro con su propia identidad que busca en medio del contexto que vive.

Ahora bien, los distintos autores encontrados aclaran que hablar de jóvenes y juventud no es lo mismo. Monsiváis (en Reguillo et al, 2004) sostiene que tal cual sucede en otros temas de interés, el término de juventud “representa un campo de subjetivación de nuevos actores sociales relevantes para la democracia”, en cambio, menciona que los jóvenes, “a diferencia de otros actores, tienen la particularidad de que en términos abstractos no existen” (p. 31). Luego Casal (en Reguillo et al, 2004), comenta que en algunos lugares han dejado de usar la palabra juventud, por la fuerte carga de valores y connotaciones, la han sustituido por el término “*emancipación* (mucho más medible y próximo a convertirse en una categoría social y analítica)” (p. 241). Este autor menciona que conviene distinguir a la juventud: como proceso social, de jóvenes: individuos que describen itinerarios entre la pubertad y la emancipación, pues aunque juventud ocupa un importante objeto de estudio para la sociología en términos del proceso de transición, no todos los jóvenes viven su proceso de crecimiento de la misma forma, más bien apuntala a “identificar y comprender los itinerarios básicos...desde las construcciones sociales” (p. 242) que experimentan en su vida.

Santillana nos dice que juventud es la etapa de la vida “entre la niñez y la edad madura” (Tomo 5, p.1514), dándole el sinónimo de adolescencia; tanto que Salvat escribe que es la etapa que “va de la adolescencia a la edad adulta”. Curiosamente, Salvat es quien profundiza en el término desde la antropología y la sociología manifestando que la juventud tiene límites diferentes en las distintas culturas, entendiéndose comúnmente como una época de “maduración humana, tanto biológica como cultural” (Tomo 8,

p.2190). Lo cual acota el término, entendiendo juventud como una “categoría demasiado limitada” (Willis citado por Busquet en Reguillo et al, 2004, p.174). Interesante que varios autores la consideren una construcción social (Margulis & Urresti y Pérez, en Cubides et al, 1998; Reguillo en Medina, 2000; Casal en Reguillo et al, 2004), enfocándose al proceso de transición (Casal en Reguillo et al, 2004), viéndolo como un estado que pasa el ser humano (Reguillo en Medina, 2000) y advirtiendo que “no existe una única juventud...sino que hay distintas maneras de ser joven” (Margulis & Urresti, en Cubides et al, 1998); todos, puntos de vista que convergen en que juventud es una construcción social. Concepto que entraña lo que en esta investigación será clave desde el punto de vista de que es un proceso de transición, un estado que abre paso a la edad adulta y que mantiene la tensión propia de la etapa de vida.

Hoy en día, este período de la juventud, pareciera extenderse, aunque lo delimitan y acotan ciertos autores, la experiencia en la vida corriente deja entrever el conflicto propio de esta construcción social que se abre a dar entender un concepto mucho más complejo de lo que aparenta. Como cita Monsiváis esta etapa “parece estar atravesando por un dilema fundamental” (citado por Reguillo et al, 2004, p.35), por la complejidad de la transición que representa.

Y me atrevo a mencionar que es una construcción social conflictiva, difícil, porque va desarrollando la persona que uno desea ser, es el encuentro consigo mismo/a, con quien se conoce y desconoce a la vez, precisamente porque es transición, cambio. Una etapa sin más: dolorosa y fascinante, entraña el descubrimiento del sí mismo que habita en el fondo y quiere salir a la luz, el encuentro con la propia identidad que permanece y los resquicios fosilizados que se mueven encontrando el sí mismo que le dé nombre y vida. Por ello, hablar de juventud, hace referencia a la identidad encontrada, a las identidades que se van aprehendiendo y dejando en el camino hasta descubrir lo que uno desea ser.

Ahora bien, aunque se argumenta la separación de términos me parece apropiado considerar para la investigación el concepto de juventud como proceso social de transición y hago explícito jóvenes en transición para quienes en el itinerario de crecimiento van construyendo su propia identidad.

## Jóvenes en México

En México, según la Encuesta Nacional de la Juventud 2010, se considera joven a cualquier individuo entre los 12 y 29 años de edad. De acuerdo a esto, en el país, el 26.8% de la población total corresponde a esa edad, siendo un total de 36.2 millones de jóvenes entre los cuales el 49.2% son hombres (17.8 millones) y 50.8% mujeres (18,4 millones). Las entidades federativas que concentran el 52,9% de la población joven son Estado de México, Distrito Federal, Veracruz, Jalisco, Puebla, Guanajuato, Chiapas y Michoacán. En Jalisco, al 2009, un poco más de la cuarta parte de la población era joven, lo que correspondía al 27,4% de su población total.

En la Encuesta Nacional, al dividir a los jóvenes por grupos de edad, se tiene que 6,5 millones tienen entre 12 y 14 años, 11 millones tienen de 15 a 19 años, 9,9 millones tienen de 20 a 24 años y 8,8 millones entre 25 y 29 años de edad. Esto deja entrever que la mayor parte de la población joven corresponde a la edad de 15 y 19 años, concentrándose en la edad escolar según el sistema educativo o quienes por lo menos terminan la secundaria y comienzan a trabajar. Una edad que justo los enfrenta a la transición de convertirse en jóvenes adultos por el cambio que les representa la vida.

Parte de los datos que arroja la ENJ, es que el 56,2% de los jóvenes viven aún con ambos padres, sin embargo, menciona que de los jóvenes entre 20 y 29 años de edad, ya el 30% va buscando independizarse y se va a vivir con su pareja, lo cual después de los 25 años aumenta al 50%, un elemento más en este proceso de transición que los va convirtiendo en adultos.

Otro dato interesante de esta Encuesta para la Investigación es que el 83% de la juventud mexicana profesa religión católica, el 9,1% otras y el 7,9% ninguna, lo cual nos pone en un contexto donde para la mayoría hablar de Dios parece que es parte de su vida por la religión que profesan. Dejemos el beneficio de la duda al respecto de qué tan comprometidos lo hacen.

Ahora bien, de los jóvenes que participan en algún tipo de asociación u organismo, es interesante saber que en la población entre 15 y 24 años de edad, el 16,6% de los hombres y el 37,8% de mujeres participan en alguna asociación religiosa, esto nos abre a



la posibilidad de pensar que aunque no para todos la religión es importante, sí para una gran parte de la población joven.

Con respecto a la generación de sus padres, la ENJ arroja datos donde deja de manifiesto que la mayoría opina que están en mejores condiciones tanto para estudiar, divertirse, formar su propia familia, trabajar, tener mejores ingresos económicos y participar en la vida política. Definitivamente los/as jóvenes se saben en mejores condiciones, lo que habría que preguntar es si realmente las aprovechan para que su vida tenga también el bienestar emocional que les hace falta para poder participar de todo eso que tienen delante. Pareciera que si bien las condiciones son mejores la precariedad emocional se ha hecho más vulnerable.

Así pues en el país, encontramos un contexto mexicano en el que la población juvenil está marcada por la desigualdad, donde no todos ni todas las jóvenes tienen acceso a la educación, solo el 34.4% según la ENJ, una gran cantidad trabaja, el 30.8% aproximadamente y otra ni estudia ni trabaja el 23,7%, los servicios de salud y de alimentación no son los suficientes, los estados viven una situación de precariedad que hace más hondos los índices de pobreza y pone en situaciones de diferencias marcadas a los/as jóvenes.

Interesantes los datos sobre jóvenes que muestra la encuesta nacional de juventud 2010, esta información da una buena idea del contexto sociocultural que se vive en el país con respecto a los jóvenes y que pueden marcar pautas para la investigación.

Nos abre también, al panorama de la heterogeneidad que se vive en México con respecto a la juventud, sin ahondar más en las culturas juveniles. Es imposible imaginar siquiera la diversidad y la variedad de personas a las que les denominamos jóvenes, pero si es cierto que todos y todas comparten el tránsito a la adultez y les pone en la sociedad como sujetos a quienes hay que vigilar pues aún no tienen las competencias para la vida plena y productiva que exige la integración en el mundo adulto.

## Sobre identidad

Desde la historia, la construcción del término identidad es algo que se relaciona con la Revolución francesa, cuando la gente entró en una verdadera crisis de identidad y empezaron a construir la propia desde cosas tan sencillas como la ropa y el estilo. Este proceso se consideró subversivo pues iba contra las normas y los "usos canónicos propios de las sacrosantas instituciones" (Muñoz, en Cubides et al, 1998:200), lo que desencadenó una batalla entre adultos y jóvenes, que se mantiene hasta la fecha. Vemos con esto que la construcción de identidad conlleva en muchos momentos un proceso de lucha y conflicto.

Apuntalando al término como tal, me permitiré clarificar cómo entienden los diccionarios enciclopédicos el término. Esta definición a la que aluden como cualidad o calidad de idéntico, tanto Salvat (Tomo 7) como Santillana (Tomo 4) la describen como el hecho de ser lo que se dice o se supone que se es, inclusive Salvat lo especifica desde el campo de la psicología, atribuyéndole la característica de la continuidad de la existencia en la persona.

Más llama la atención lo que Martín-Barbero (2002) escribe al respecto de este tema:

Hasta hace muy poco decir identidad era hablar de raíces, de raigambre, territorio, y de tiempo largo, de memoria simbólicamente densa. De eso y solamente de eso estaba hecha la identidad. Pero decir identidad hoy implica también —si no queremos condenarla al limbo de una tradición desconectada de las mutaciones perceptivas y expresivas del presente— hablar de redes, y de flujos, de migraciones y movi­lidades, de instantaneidad y desanclaje. Antropólogos ingleses han expresado esa nueva identidad a través de la espléndida imagen de *moving roots*, raíces móviles, o mejor de *raíces en movimiento*. (p. 8)

Me parece acertada esta cita para la investigación, de entrada nos pone en una sintonía donde identidad alude a movimiento, a personas que no están hechas ya, sino en proceso de construcción, que fluyen y por lo tanto nos ubica en una postura de identidades en movimiento. Consuena con el término de juventud como una construcción social que está en transición.

Siguiendo el diálogo entre autores, es interesante que Nagasena (citado por Machin en Reguillo et al) también habla de que la identidad pero maneja dos términos: cambio y

permanencia, menciona que es “la continuidad de la persona a pesar de las diversas transformaciones que sufre, con los sucesivos cambios que, sin embargo, permiten invariancias significativas” (2004, p.55). Un aporte más a la investigación, identidad tiene en sí una parte de cambio y otra que permanece. Dejan claro, todos estos autores, que hablar de identidad es referirnos a algo que es dinámico: en movimiento.

Sostienen esta teoría otros autores como Anderson, que cita: “el yo es la manera más o menos estable, más o menos emocional, como nos contamos a nosotros mismos, quiénes somos y quiénes seguimos siendo en medio de nuestro constante cambio” (1999, p.291). Medina, a su vez, expresa también la idea de que la persona construye su "identidad personal y social en un continuo interactivo relacional a través de sus experiencias" (en Medina, 2000, p. 90). Confluyen también estas definiciones de identidad en la idea de una construcción social en transición, desde la fundamentación de que si bien hay una parte que se mantiene otra está en continuo cambio.

Es este concepto de construcción social en transición el que me hace pensar en los/as jóvenes y en todo lo que experimentan en el proceso de esta construcción, lo que les influye en la vida cotidiana para esta osadía en la que no sólo entran los conflictos propios de la identidad que se fragua, sino lo propio de la edad y los cambios que se les vienen propios al convertirse en adultos. Así pues, con base en este entramado que se va construyendo desde distintos enfoques, vamos adentrarnos en aspectos de la identidad a la que otros autores se refieren en cuanto de jóvenes se trata.

### **Identidades en transición**

Se habla de identidades transitorias en la juventud, es decir, identidades que se construyen desde distintas perspectivas de los jóvenes como lo relacional, la pertenencia, la cotidianidad, los modelos de referencia, las relaciones de poder, etc. Esto lo sustenta Valenzuela (1997), sin embargo, son bastantes los autores que no solo confirman esta transitoriedad sino que la justifican y le ponen el énfasis a la influencia de los procesos relacionales y el contexto social.

Medina menciona que justo en esta etapa tan llena de vitalidad es cuando se “destinan las mayores energías a la construcción identitaria personal y social” (Medina, en Medina, 2000, p. 90), y específico social, puesto que es un momento donde para los/as jóvenes, el contexto relacional, va incidiendo en la configuración de su identidad; dirá Martín-Barbero (en Cubides et al, 1998), que los/as jóvenes son impensables sin su identidad social. Reguillo y Muñoz (en Cubides et al, 1998) fortalecen también esta idea de la identidad como concepto relacional, creen que la identidad de los jóvenes se ha desplazado a consumos culturales y que depende del contexto sociocultural, lo que a su vez Pérez lo expresa como una ansiedad que sienten los/as jóvenes “por construir su propia identidad” (en Cubides et al, 1998, p. 268).

Este concepto social de la identidad, es el más frecuente mencionado en varios autores, Valenzuela incluso expresa que las identidades de los/as jóvenes son “procesos relacionales que se conforman en la interacción social” (en Reguillo et al, 2004, p. 140), dando por hecho que el contexto social influye directamente sobre esta construcción personal.

Garcés, a su vez, se refiere a esto hablando de identidades transitorias, que no están sujetas a estabilidad ni permanencia, menciona que parte del proceso globalizador es desplazarse a este nuevo concepto de identidad y reconocer que las identidades juveniles están rompiendo el paradigma de una identidad “fija, única y homogénea”, inclusive, comenta que hoy los/as jóvenes “inventan su identidad” (p. 5). Por la misma línea Muñoz escribe que la identidad es algo que no generaba problemas, pero que en la modernidad ya las identidades se “hacen móviles, múltiples, personales, auto-reflexivas, cambiantes. Incluso sociales y referidas a la otredad” (en Cubides et al, 1998, p. 198).

Pérez asegura que la ansiedad de los jóvenes por construir su propia identidad parte de “una infancia de protección (o abandono, según los casos) (intentando así) alcanzar un estatus integrado en la sociedad” (en Cubides et al, 1998, p. 268). Una búsqueda que todos y todas viven como parte de los impulsos internos que les lleva a preguntarse por la razón de su existencia, de su ser quien es. Inclusive, como parte de esta búsqueda, Soto y Nateras, hablan de que la conformación de las identidades es una “lucha molecular en

donde se quisiera transformar, de tajo, las relaciones sociales que propician una revolución de la vida cotidiana" (1997, p.20).

Distintos autores interesados en el tema de la identidad juvenil entretajan pues el concepto de una construcción social en transición donde influye el contexto social y los procesos relacionales que viven para la configuración de la identidad. Visiones que dan sustentabilidad y criterio a esta investigación, incluso ponen en estado de alerta para que se pueda tomar en cuenta la vivencia del contexto social y los procesos relacionales en el proceso de reconfiguración de la identidad.

### Identidad social

Debido a la importancia que le dan distintos autores a la identidad juvenil como identidad social, me ha parecido importante ahondar en este criterio desde un solo apartado para profundizar en la idea de lo social que influye en esta construcción donde se le va la vida al joven.

Ya he mencionado a Medina, quien me parece aborda de manera más profunda el tema de la identidad como construcción social, alude a que la persona construye su identidad personal y social en sus experiencias de relación. Menciona que

En el continuo identitario el individuo va construyendo el vínculo social que lo identifica con un determinado lugar societal, que puede variar a lo largo de las distintas fases de su vida. Si bien este proceso sólo termina con la muerte, es en la juventud donde adquiere gran relevancia debido a que en esta etapa se destinan las mayores energías a la construcción identitaria" (2000, p. 90).

Este autor focaliza y justifica la relevancia de la reconfiguración de la identidad en la etapa de la juventud considerando que la identidad se construye en una integración social o proceso relacional que puede pasar por varios estadios: "estadios de fragmentación, evanescencia, contradicción y volatilidad" (Medina, 2000, p. 94). Menciona que en la medida que los jóvenes se encuentran a sí mismos como sujetos sociales diferenciados en ese proceso relacional, pueden enfrentarse a las nuevas experiencias que la vida les va dando. Un elemento nuevo que aparece aquí es el que el/la joven pueda experimentarse a sí mismo/a como sujeto diferenciado, que es lo que le da su

autenticidad y unicidad, es decir lo que le hace ser el sí mismo que es. Una idea intrínseca al concepto propio de la identidad personal.

Interesante también la conceptualización que hace Machín al respecto de que la "identidad se manifiesta, construye, mantiene y modifica en y por procesos /contextos sociales de acción/interacción/comunicación" (2004, p. 58). Una fundamentación clara de ambos autores al respecto de la importancia de los procesos relacionales para la configuración de la identidad.

Valenzuela (1997) sustenta inclusive que las identidades juveniles son relacionales y cobran sentido sólo en los procesos de interacción y Reguillo reconoce también que el/la joven se reconfigura en la relación con sus pares, la autora le da un fuerte peso al encuentro en este proceso y menciona que

pese a las disparidades entre los distintos tipos de adscripción identitaria de los jóvenes hay una constante: el grupo de pares que opera sobre la base de una comunicación cara a cara, se constituye en un espacio de confrontación, producción y circulación de saberes, que se traduce en acciones. (en Cubides et al, 1998, p. 80)

Atinada descripción de Reguillo para referirse a la importancia de la interacción con otros/as jóvenes en este proceso de construcción personal, donde la comunicación, el encuentro y la confrontación van dando esa adscripción identitaria que marca y sella en la propia personal su sí mismo.

### Identidad de consumo

Otro aspecto que pesa en la construcción de la identidad es la llamada identidad de consumo, parte del ser jóvenes contextualizados. Identidad de consumo se refiere a la que se deja influenciar por la sociedad de consumo, la cual lleva a un "yo altamente "psicologizado" como individuo aislado en busca de identidad" (Pérez, en Cubides et al, 1998). Reguillo (en Medina, 2000), pone de manifiesto la fuerza y el poder que tienen el vestuario, la música y otros objetos para la construcción identitaria de los jóvenes. Valenzuela lo maneja como identificaciones gregarias, es decir, "expresiones, estilos y gustos definidos por imitación,... donde los jóvenes participan de elementos comunes sin

que necesariamente existan vínculos entre ellos" (en Cubides et al, 1998, p. 44), a esto él lo considera como fenómenos juveniles donde "existen procesos de apropiación y resignificación por parte de núcleos representativos de quienes comparten la moda" (p. 43).

Margulis & Urresti (en Cubides et al, 1998), hablan de la influencia de los medios de comunicación y la tecnología en la configuración de la identidad, ellos lo abordan como una fragmentación que se da en la identidad, le llaman explosión de identidades pasajeras y lo atribuyen al impacto de la cultura globalizada. Pérez también aborda esta influencia de la tecnología, pero positivamente, comentando que generan producciones de significado propias que les da "una visión diferente de los significantes que implica ser joven, no como sujeto sujetado sin más, sino como un actor decisivo en la construcción de su propia identidad." (en Cubides et al, 1998, p. 51) por sentirse parte de un mundo más amplio y poder ver las posibilidades de acción que puede tener.

Este mismo autor comenta que en la medida que el joven pueda negociar su identidad de manera abierta con el sistema podrá romper la tensión o la angustia que le genera la búsqueda de su propia identidad.

### Identidad territorial

Territorialidad, otro elemento en la construcción de la identidad en el contexto juvenil. Feixa (en Cubides et al, 1998) lo aborda como el proceso en el que las fronteras ambientales pasan a significar un valor cultural que adapta al joven en su comunidad. Menciona que las culturas juveniles construyen su territorio propio, por lo que no es lo mismo el/la joven de un barrio, que quien vive en una zona residencial, o quien en zona marginada ni en zona popular o clase social acomodada, pues los/as jóvenes "diseñan estrategias concretas de apropiación del espacio" (p. 90) lo cual les reconfigura su identidad. Es por este concepto que algún autor dice que no podemos hablar de juventud, porque el término no es homogéneo, ni es la misma categoría social a la que se refiere juventud de clase alta que juventud de una zona popular o rural. Interesante nota para el trabajo de investigación, pues si bien hay muchos elementos comunes en esta

construcción, ciertamente no se configura de la misma forma la identidad de un joven de una zona u otra; me parece pues que esto nos da pautas para la acotación al momento de la intervención en la investigación.

En otro artículo el mismo Feixa comenta que esto de la territorialidad es como una "la lucha real y simbólica por la conquista de universos espacio-temporales específicos; una historia de apropiaciones y olvidos en torno a lugares y momentos significativos para cada generación de jóvenes y para cada historia de vida" (en Medina, 2000, p. 59).

Martín-Barbero (en Cubides et al, 1998) se adentra también a este concepto, habla de que los/as jóvenes están viviendo un movimiento des-historizador y des-territorializador, él usa la palabra palimpsestos, como una aproximación a "un tipo de identidad que desafía tanto nuestra percepción adulta como nuestros cuadros de racionalidad, y se asemeja a ese texto en que un pasado borrado emerge, tenazmente aunque borroso, en las entrelíneas que escriben el presente" (p. 32). Sostiene que la identidad juvenil se gesta en estos movimientos que están viviendo los/as jóvenes, lo cual hace que la cultura juvenil esté pasando un proceso de hibridación.

Toda esta discusión al respecto de la identidad juvenil pone de manifiesto la relevancia y el cuidado de la personalidad del joven, pues es justo en esta etapa donde ellos y ellas comienzan a "perfilar y asentar su propia identidad personal" (Massot, 2003, p.19), y entran en juego demasiados factores, desde los amigos, el espacio, la moda, la tecnología, la sociedad en que se mueve, el contexto sociocultural, económico, el territorio, para que la identidad del joven se reconfigure. Si bien estos criterios de construcción dan luz a la investigación, ciertamente confirman la idea de ser jóvenes en transición.

## **Espiritualidad**

En la búsqueda de este tema, encontré que existe poco al respecto por no decir que nada propiamente, sin embargo descubro más escritos que hablan de jóvenes y religión. Éste último tema ilumina el interés de la investigación, aunque no es propiamente el enfoque, pues la vinculación jóvenes y espiritualidad me parece más profunda y va de acuerdo a la



pregunta del problema con respecto a la parte espiritual del acompañamiento que se propone. Así pues abordaré ésta última vinculación por no perder la relación con el tema, destacando y aclarando que espiritualidad se refiere a esa búsqueda de sentido, del para qué en la vida, algo que va más allá, habla de trascendencia, de modo de vivir, de esperanza, porque “la espiritualidad es un modo de vivir en el Espíritu, con E mayúscula: un modo de vivir en el mundo en relación con Dios” (Brackley, 2010, p. 3).

En cambio religión, nos refiere a algo más estructural, institucional, que tiene que ver con prácticas y tradiciones que al contacto con jóvenes se deja entrever el conflicto que se genera cuando éstos no cumplen esas normas establecidas y se vuelve círculo vicioso quererlos meter a un redil con el que éstas identidades en transición chocan y se rebelan. Los/as jóvenes están sedientos de ir más allá de cualquier institución o regla que se les ponga enfrente, no quieren que les aten o digan cómo hacer las cosas y muchas veces los ritos preestablecidos o litúrgicos, que unifican las formas, chocan con esa búsqueda de identidad, sentido y unicidad que quieren encontrar. Además, cabe decir que los/as jóvenes hoy no se conforman con lo que ven, tienen o sienten, están al acecho de experiencias nuevas que tengan algo más en sí, es decir, que les toquen la propia trascendencia para llenar el corazón sediento y vacío de sentido, que les colme el espíritu en rebeldía que desea ser amado y valorado por lo que es.

Adentrémonos pues en la discusión entre autores. Para comenzar, llama la atención, que Garcés, para referirse a la población juvenil la divide en dos segmentos: los “jóvenes institucionalizados vinculados y determinados por la escuela, el trabajo, la religión, y quienes están inscritos en la sociedad de consumo y su identidad, individual o colectiva, es definida por la lógica capitalista” (en Reguillo, 1998, p. 8). Esto nos pone en un marco donde explicita que hay jóvenes a quienes les puede interesar esto de la espiritualidad o la religión y que pueden moverse en éstos ámbitos y quienes ni siquiera están interesados ni cercanos a estos contextos relacionados con Dios. Y aunque la misma Reguillo reconoce que a los jóvenes no se les puede etiquetar, pues se trata de “una heterogeneidad de actores que se constituyen en el curso de su propia acción” (1998, p. 4), en cuestión de prácticas, ella los agrupa y desagrupa a partir de microdisidencias comunitarias, como la ecología, la libertad sexual, la paz, los derechos humanos; mientras que reconoce que otros “transitan en el anonimato, el pragmatismo individualista,

el hedonismo mercantil, el gozo del consumo”. (p. 15), confirmando con otras palabras la postura de Garcés. Esto pone de manifiesto claramente lo comentado antes, que hay jóvenes a quienes les puede interesar profundizar en la espiritualidad y quienes no, o tal vez hay quienes puedan moverse en otras categorías de búsqueda, pero que, aunque con distintas palabras, la ruta del encuentro con su yo más profundo sea la misma.

En cuanto a la visión que la religión tiene de los jóvenes existen diferentes posturas, la discusión sigue abierta y en muchos casos con dilema. Por ejemplo García, plantea que la religión necesita receptores con una actitud de autocontrol y unos sentimientos permanentes de culpabilidad, que busquen –refiriéndose al catolicismo- “socializar a sus destinatarios en la adopción de un código de conducta acorde a los preceptos católicos” (2003, p. 32). Si a esto le añadimos lo que Medina expresa que la juventud “está condicionada por las circunstancias ...( y la) cultura está subordinada al mundo adulto” (2000, p.86); y lo que dice Valenzuela (en Cubides et al, 1998) que los movimientos sociales en la actualidad son cuestionadores de las formas de organización dominantes y de legitimación, incluyendo sus mecanismos de dominación cultural, lo cual rechazan los jóvenes, y aceptamos humildemente la dominación ejercida por la jerarquía y el conservadurismo eclesial, pues parece que no hace falta justificar la falta de participación juvenil en eventos religiosos y su hastío cada vez que mencionamos a Dios, dejando entrever el conflicto con la institución y sus representantes, no con la espiritualidad.

Nájera (2007) inclusive habla de que dentro del contexto cristiano hay una tradición heredada que ha generado que la juventud viva un clima de insatisfacción en lo que respecta a su búsqueda espiritual y de sentido, pues no hay oferta de una experiencia religiosa plena. Es el motivo al que le atribuye que los jóvenes salgan a explorar otro tipo de símbolos y rituales donde manifiesten la vivencia de una espiritualidad más allá de las normas o legalismos litúrgicos, aunque desgraciadamente luego se encuentren con la influencia de los medios masivos de comunicación y los valores de una sociedad global que les presentan espiritualidades sin rumbo, vacías y lo que es peor, sin Dios.

Aparte de esto, es de notar la proyección que viven los/as jóvenes a través de su imagen, ropa, peinados, modos, lo cual, como mencionamos en el apartado de la identidad de consumo, se topan con una barrera invisible que los/as mismos/as jóvenes le imponen a

quien decide buscar su identidad y pertenencia dentro de la fe, ya sea en algún movimiento juvenil o en la misma Iglesia, pues las etiquetas que se colocan les suponen el enfrentamiento a una serie de rechazos y condiciones que no siempre se atreven a vivir. Además la competencia de la espiritualidad con su propia oferta de símbolos e ideología está muy lejos a la ofertada por los medios de comunicación social, la tecnología, las redes sociales, y el sistema neoliberal, que les da a conocer y vivenciar una serie de imágenes, valores, representaciones y experiencias re-creadas totalmente distintas a la eclesial o religiosa.

Vemos pues cómo esta sociedad de consumo ha ido mermando la misma búsqueda de los/as jóvenes, García comenta que la juventud actual ya no aspira a un gran constructo axiológico de validez universal, sino más bien busca “resolver inquietudes e interrogante inmediatos...constructos creenciales de validez limitada a partir de diferentes conocimientos que considera adecuados...más bien un abordaje distinto del mismo vinculado inevitablemente a la fe” (2003, p. 44), porque todo lo cuestionan, dudan e incluso desafían y confrontan los parámetros tradicionales de abordaje teóricos, incluyendo los dogmas de nuestra fe.

Estos desafíos en la etapa de la juventud no pasan desapercibidos en el campo religioso de México, pues ahora está pasando momentos de recomposición, es decir, donde sus “consecuencias de diversificación y florecimiento de nuevas identidades sociales y religiosas...se encuentra aún en una fase en la cual apenas estamos vislumbrando sus grandes líneas y tratando de evaluar su impacto en los diferentes niveles de la sociedad” (Navarro, 1998, p. 66), no se sabe hasta dónde está llegando hoy la ruptura de paradigmas religiosos en nuestra sociedad.

Ciertamente, la diversidad de redes que ahora existen, lo atractivo de la tecnología y lo envolvente del sistema, nos ponen frente a un desafío juvenil que se entreteje con esas microdisidencias comunitarias y religiosas, de las que habla Reguillo, para ofrecer formas nuevas y creativas en el ámbito espiritual, que aunque no compiten, pero pueden buscarse estrategias para entrarle con la suya (la de los/as jóvenes) para salirnos con la nuestra (del crecimiento espiritual). Cabe notar que dentro de los retos y las estrategias, es buscar experiencias que toquen sus fibras emocionales, festivas, imprimiendo el sello

juvenil, formas de expresión y lenguajes propios de esa cultura transitoria, combinada con un rostro de Dios humano, joven, amigo, comprensivo y cercano. Me parece pues, que esta propuesta puede acercar la brecha del diálogo entre jóvenes y espiritualidad y abrirnos así, a ofrecer experiencias espirituales que sean atractivas para los jóvenes. Más aún, ofrecer la presencia certera y gratuita de Dios como amigo y compañero de vida que más que ser un mago que hace vivir la vida sin problemas, se vuelve presencia y compañía incondicional, en las buenas y en las malas.

### **Acompañamiento espiritual**

Basta un click en internet para darse cuenta de la impresionante cantidad de artículos electrónicos que existen en la web al respecto de acompañamiento espiritual para jóvenes. Definitivamente es un campo muy acudido en ese medio, sin embargo, quienes hacen la oferta es porque están más interesados en buscar jóvenes con aptitudes e intereses vocacionales, pues precisamente son congregaciones religiosas o parroquias de todo el mundo quienes andan buscando jóvenes que quieran ser sacerdotes o religiosas/os.

Parece ser que la intención de todos es acompañar a los/as jóvenes en su proceso de discernimiento vocacional, entonces algunos ofrecen cursos de capacitación, otros consejos para el encuentro con los jóvenes, invitaciones a espacios de acompañamiento para descubrir la propia vocación, etc. Y curiosamente toda esta cantidad de información se encuentra por internet, porque en libros no existe tanto. Existen libros sobre el acompañamiento, pero más bien para quienes quieren dedicarse al acompañamiento o dirección espiritual no para jóvenes; esto me checa con que los jóvenes a donde acuden primero es a la web para buscar cualquier cosa, no tanto ya a una biblioteca pues no está tan alcance de todos como el internet.

Entre los artículo encontrados en la web, vemos distintas formas de definir el acompañamiento espiritual para jóvenes, aunque algunas son muy parecidas. Las escuelas pías mencionan que es un proceso de ayuda para la aceptación de sí mismos, reconciliación consigo y con los demás y el discernimiento de la voluntad de Dios para su

vida; los jesuitas lo consideran como una forma de ayuda para que un cristiano pueda crecer en su relación con Cristo y organizar su vida de acuerdo a ello. Catalán expresa que el “acompañamiento tiene como objetivo principal el discernimiento de la acción del Espíritu en la vida de la persona” (p. 1). Estas tres concepciones nos dejan entrever que de fondo está el discernimiento vocacional para el/la joven acompañado/a, que es a lo que la mayoría de los acompañamientos para jóvenes se dirigen, aunque no podemos generalizar. Un autor muy reconocido en este campo es Amedeo Cencini (2007), quien se ha especializado también en el acompañamiento vocacional concretamente y ha sacado varios libros dirigidos tanto a acompañantes como a jóvenes que pueden tener inquietud por la vida religiosa, este autor plantea toda una pedagogía para el acompañamiento vocacional, sin embargo va por la misma ruta de la vocación.

Hay también quien menciona que los/as jóvenes actuales necesitan maestros y desde esta postura justifican que piden el acompañamiento como un espacio donde se les ayude, oriente, estimule y les propongan nuevos valores y forma de vivir. Se expresa que para que el/la joven pueda elegir su vida es necesario un acompañamiento y discernimiento espiritual. Ya aquí se percibe otra ruta del acompañamiento espiritual que no va dirigido solo a la vida religiosa o sacerdotal, sino a la elección de estado de vida.

Esto también lo encontramos dentro de la Iglesia Católica, pues hay toda un área que se dedica a la pastoral juvenil ofreciendo la posibilidad de acompañar jóvenes que están en tiempo de crecimiento personal y abre la experiencia para todos/as, teniendo como fondo el proyecto de vida, es decir la mira de la vocación a la que cada uno es llamado/a.

Ahora bien, Catalán, refiriéndose a los motivos por los cuales los jóvenes buscan acompañamiento espiritual habla de que puede ser para “acercarse a Dios, dificultades familiares, querer ordenar la vida, problemas afectivos, necesitar un consejo, aprender a rezar, etc.” (p. 2) E inclusive – dice – podemos encontrarnos con que el joven no necesariamente tiene claro el motivo, pero ofrece ya un acompañamiento a todo/a joven que lo desee y abre la gama de posibilidades de temas a tocar en ese espacio.

Albuquerque también cree en la mediación de un adulto que se ponga de lado de los jóvenes para ser compañero de camino en medio de la complejidad del mundo que le rodea y enfatiza que cuando se trata de acompañar jóvenes es importante conocer las

“leyes psicológicas esenciales de la maduración humana y religiosa” (p. 6), pues sólo así se podrá acompañarlos en su proceso de realización y disposición para acoger las mociones del Espíritu. Interesante postura la de estos dos autores para esta investigación, sustentan la postura del acompañamiento espiritual para jóvenes con conocimiento de psicología que ayude a su proceso de maduración humano y espiritual.

Como se puede ver, los escritos al respecto de jóvenes y acompañamiento apuntalan al acompañamiento como tal e incluso hay propuestas del tejido psicoespiritual dentro de este campo, sin embargo me llama la atención que todos los artículos los escriben adultos, no hay nada que le dé voz al joven al respecto de lo que este espacio les puede significar en su búsqueda. Y que la mayor parte del conocimiento existente vaya por la mira vocacional más que un proceso juvenil de conocimiento propio y fortalecimiento de la propia identidad.

### **Acompañamiento psicoespiritual**

Adentrémonos ahora al acompañamiento psicoespiritual como un modo de estar en el mundo y determinado por un tipo de relación con la práctica. Este acompañamiento se inscribe en la relación de la psicoterapia con la espiritualidad, es decir, ofrece una visión interdisciplinaria de la persona que no solo se centra en lo psicoterapéutico sino que pone en el centro a la persona en su interacción consigo misma, con los/as demás, con el entorno y con Dios, teniendo como fondo que en el diálogo interdisciplinario van surgiendo respuestas que aquejan el malestar emocional y favorecen el fluir de la vida desde el cambio que se busca en la persona como sujeto social y profundamente espiritual.

Hoy, más que nunca, cuando nuestra sociedad está golpeada por la falta de seguridad, el individualismo, la soledad, la violencia y las situaciones de precariedad, han surgido ofertas de psicoterapia que abaratan y desvirtúan la propuesta en sí, por eso, este tipo de acompañamiento psicoespiritual, más que una propuesta barata, viene a constituir una concepción más integradora y holística de la realidad del ser humano, donde entreteje la complejidad de la psicoterapia como tal con el modo de relacionarse con Dios y de concebirse de cara a Él, lo cual pone a la persona en un contexto más amplio porque le

implica no solo la problemática sociocultural que probablemente ya vive sino otra manera de leerse a sí mismo/a y de posicionarse ante la vida.

Si partimos de la definición de acompañamiento, encontramos que acompañar es un verbo que denota “estar al lado, ir al lado, juntar una cosa a otra, existir una cosa simultáneamente con otra, participar en los sentimientos de otro” (Nuevo diccionario ilustrado Sopena, 1981), inclusive otro diccionario nos dice que es ir con alguien, hacerle compañía o estar con alguien (Diccionario del uso del Español, 1998). Definiciones sencillas, claras y que aluden perfectamente a los criterios de la investigación.

Muchos autores hablan del arte de acompañar, cada uno desde su propio enfoque, cito a Moreno quien menciona que es “caminar junto a otra persona siguiendo su ruta y dirección, buscando con ella el rumbo de lo que realmente quiere, de lo que en su vida tiene sentido y valor” (2009, p. 160), Anderson lo expresa como ser “compañeros en un diálogo” (1999, p. 138) y de cierta manera, este espacio de ‘estar con’ nos pone en el contexto de una relación de ayuda.

Focalizando ahora nuestro interés al acompañamiento psicoespiritual, le da ya una connotación específica al ‘estar con’.... Es Cabarrús quien maneja el concepto de acompañamiento psicoespiritual a lo que menciona que es un acompañamiento equilibrado en esos ejes, verificable en las historias personales; y alude específicamente a lo psicoespiritual diciendo que “a pesar de que el acompañamiento no es una terapia psicológica ni la terapia psicológica es un acompañamiento de tipo espiritual...son dos procesos de liberación que se interrelacionan fuertemente...Y solo desde la sana integración de estos dos procesos, es posible ir construyendo una historia nueva” (2000, p. 31). Él propone todo un trabajo psicoespiritual que presenta como el Taller Crecer bebiendo del propio pozo y una Guía psico-histórico-espiritual donde propone un acompañamiento espiritual teniendo en cuenta la dimensión psicológica, porque como dice el autor citando a Rambla “para acompañar se necesita de un buen acopio y una buena formación psicológica” (en Cabarrús, 2000, p. 42)

Desentrañando un poco más este concepto, en el acompañamiento espiritual se aborda una actitud clave: la de dejarse llevar por el modo como lo hace Dios. Es decir, integrar las intervenciones psicoterapéuticas a la acción de Dios en la persona, al encuentro con

Jesús que nos configura y nos despierta a amar. Es tomar en cuenta la historia de amistad de la persona con Dios que “nos devela la verdad de quiénes somos y nos adentra progresivamente en el propio conocimiento” (Melchor, et al, 2003, p. 28), lo que nos lanza a vivir relaciones de fe, amor y nos invita a “re-conocerle y amarle y hacer que otros le re-conozcan y le amen no solo en el propio interior...sino en cada hermano/a, en la historia, en los acontecimientos cotidianos y en los más desconcertantes, en la naturaleza y en el mundo” (p. 31). Un acompañamiento espiritual que toma en cuenta la vida y el dinamismo interior que se entreteje forzosamente con el aspecto psicoterapéutico y humano de la persona. Incluso pareciera que se refieren a lo mismo, pues si espiritualidad según Kinerk (citado por Cabarrús, 2000) se define como un estilo de vida y “un crecimiento dialéctico que va de lo inauténtico a lo auténtico” (p. 34), cabe mencionar los mismo objetivos para una intervención psicoterapéutica.

Y digo que son los mismos porque en lo profundo persiguen lo mismo: hacer fluir la vida en la persona, “construyendo y generando nuevos significados” (Moreno, 2009, p.117). Rogers referirá la psicoterapia como el proceso de desorganización y reorganización de la persona donde se va reconfigurando una nueva estructura de sí mismo, para dar paso a un nuevo yo que parece “ser mucho más verdadero” (1997, p. 172). Definiciones del proceso psicoterapéutico que ahondan la parte humana en su totalidad entrañando también la trascendente, abordando el sentido propio de la vida y abierta a ese encuentro con la intimidad más profunda del ser humano: Dios.

El abordaje psicoterapéutico tiene como fondo la visión interdisciplinaria que sustenta la maestría en psicoterapia del ITESO, una visión que entra en diálogo con distintos enfoques psicoterapéuticos para comprender mejor la complejidad de situaciones vividas por las personas e integra en su estudio una realidad más holística. Este enfoque es un reto en sí mismo desde las intervenciones psicoterapéuticas de la investigación dado que la interdisciplinariedad que maneja implica ver a la persona como sujeto, “actor social que inviste en sí la historia sociocultural” (Gómez, 2011, p. 10), y un acercamiento que da una postura frente a la realidad, a los problemas y su modo de proceder ante ellos que implican “ir más allá de los cuerpos teóricos asépticos que pretenden leer la realidad psicológica desde la abstracción para ir a la problemática socio cultural que lee de otra manera al sujeto y su psique (p. 11), lo cual amplía la mirada y puede tener una lectura



más completa de la realidad. Además reconoce los distintos enfoques psicoterapéuticos como visiones parciales de una realidad compleja justificando así el diálogo interdisciplinario en la práctica psicoterapéutica.

Estas intervenciones psicoterapéuticas con un enfoque interdisciplinario en sí se van tejiendo paralelamente, desde la reflexividad y la creatividad, con la espiritualidad teresiana de modo que se pueda ir organizando la práctica e iluminando el proceso a la luz de los escritos que Santa Teresa de Jesús hace de la persona en su libro de las Moradas, dando así un elemento más en la interdisciplinariedad que posibilita “la colaboración y la inclusión, para ofrecer respuestas pertinentes al malestar subjetivo que aqueja a millones de seres humanos y para fomentar el estudio serio de alternativas que favorezcan el bienestar de la persona leída desde su biografía social.” (Gómez, 2011, p. 22)

Así pues, explicitando el aspecto espiritual y entretejiéndolo con el psicoterapéutico es se irán haciendo las intervenciones de la investigación; teniendo en cuenta la metodología cualitativa y la intervención sistemática, donde la reflexividad está acompañada por un grupo de la maestría en Psicoterapia del ITESO y las asesorías con la Dra. Elba Noemí Gómez Gómez.

### **Espiritualidad Teresiana**

La postura filosófica es clave en el proceso de intervención, ya que según Anderson “representa y alienta una manera de observar y sentir el mundo” (1999, p. 137), un modo de ser y proceder. Esta postura, en el caso de la investigación, está basada en la espiritualidad teresiana, que es toda una antropología y filosofía sustentada en los escritos de Teresa de Jesús, una Santa española del s. XVI que ha pasado a la historia por su aporte existencial para la humanidad: no estamos huecos por dentro, hemos sido hechos de gran dignidad y hermosura y necesitamos ensanchar nuestra capacidad para disponernos al encuentro con Aquel que nos habita: Dios.

Ya hablamos anteriormente que la espiritualidad es “un modo de vivir en el mundo en relación con Dios” (Brackley, 2010, p. 3). Teresa de Jesús se relacionó con Dios de tal

modo que hizo de él centro y núcleo de su vida. A partir de ahí llama a la experiencia del trato de amistad con Dios. En esta relación de amistad, la persona encuentra que su ser espiritual se plenifica, “va descubriendo su misión y unificando su vida” (PET, 2005, P. 65). Plantea, desde su visión antropológica, que la persona vive este proceso de integración en la interacción con los/as demás, con la realidad y con Dios, construyendo así su identidad en la historia. Concibe a la persona con capacidad de cambio y transformación llamada a vivir un itinerario de encuentro con Dios que le revela su yo más profundo y saca de sí lo mejor que lleva dentro.

La espiritualidad teresiana, es pues, un modo concreto de situarse en la vida, un estilo heredado por Teresa de Jesús a partir de uno de sus libros más famoso: Las Moradas o Castillo Interior. En dicho escrito, Teresa de Jesús utiliza la imagen del castillo en un contexto del siglo XVI donde España se veía rodeada de ellos. Conocer un castillo implicaba adentrarse en un misterio, las personas que lo habitaban no acababan de conocer todas las habitaciones. Teresa concibe así a la persona: como un misterio donde siempre hay algo que conocer y aprender. Lo más fuerte de la santa es su intuición de que toda persona es capaz de Dios y de que es re-conocida en su dignidad por estar habitada, ella dirá:

considerar nuestra alma como un castillo todo de un diamante o muy claro cristal, adonde hay muchos aposentos, así como en el cielo hay muchas moradas. Que si bien lo consideramos, hermanas, no es otra cosa el alma del justo sino un paraíso adonde dice El tiene sus deleites (STJ, 1577, 1M, 1,1).

Utiliza la imagen de moradas o aposentos para dar a entender que la forma más honda de relacionarse es el amor en un proceso de encuentro que tiene distintas etapas. Las Moradas hablan de un recorrido o proceso, que no es lineal, para comprender a la persona y la capacidad que ésta tiene de ser "alcanzada" por el Dios que la habita. Descubrir el Castillo Interior es un camino de autodescubrimiento personal, de que somos seres en relación y que estamos llamados/as a descubrir al Dios con nosotros (Jesús) como una Presencia que todo lo sostiene, todo lo llena, todo lo ama y nos da un talante de vida integrado y emocionalmente sano.

Reconocerse en el castillo es como reconocerse en y dentro de un laberinto donde lo que está en juego es la propia vida y el desvelamiento del propio yo a la luz de la relación con

un Dios-Amistad que sólo quiere hacernos a su condición. Es una llamada universal a conocerse desde dentro y que estamos dotados/as de dignidad y hermosura, significa que siempre habrá posibilidad de cambio, siempre podremos recuperar lo que somos esencialmente: nuestra verdadera identidad. La cuestión, dice Teresa, es entrar como podamos, y no a fuerza de voluntad, sino poco a poco, como un proceso de conocimiento personal que va develando la belleza que llevamos dentro.

Así pues, el libro de las Moradas del castillo interior, es un itinerario de encuentro consigo mismo/a y con Dios que entraña la posibilidad de integrar una visión más holística de ser humano, por eso es que será la fuente teresiana que acompañará y tejerá paralelamente el proceso psicoespiritual de la investigación y que sustentará la filosofía del acompañamiento espiritual como un modo de ver a la persona y concebir su lucha por redescubrir su dignidad y hermosura.

Junto con esta espiritualidad, integro el carisma teresiano que, personalmente, he interiorizado a partir de mi experiencia como Religiosa Teresiana de la Compañía de Santa Teresa de Jesús. Este estilo de vida me ha dado una manera de ser y proceder que está expresado en todo lo que yo soy, en mi discurso y en mi manera de ser. Soy parte de un carisma heredado por un sacerdote español enamorado de la espiritualidad teresiana: Enrique de Ossó, un santo que leyó a Teresa de Jesús y transmite una relectura hecha a partir de su contexto y experiencia de vida.

Cabe mencionar que el carisma teresiano al que me refiero, atañe al legado de San Enrique de Ossó a la Compañía de Santa Teresa de Jesús, quien a partir de la lectura profética de los escritos de Teresa de Jesús, propone una vida llamada a conocer y amar a Jesús, para hacerle conocer y amar, “desde la realidad y la vivencia de la relación de amistad con Jesús, que nos humaniza y nos lleva a humanizar nuestro mundo” (CIT, 2008).

Así pues, la propuesta de un acompañamiento psicoespiritual desde la espiritualidad teresiana, se sustenta también en que “lo propio de la espiritualidad es saber nombrar, identificar, desplegar procesos, desbloquear situaciones, detectar tentaciones... que, por no saber identificarlas, no acaban nunca de emerger” (Melloni, 2001, p. 4), y es donde

podemos entretenerlo con las intervenciones psicoterapéuticas desde el enfoque interdisciplinario y darle luz de lectura desde el texto de las Moradas de Teresa de Jesús.

## **Recapitulando**

El tema de identidad, tal parece es abundantemente abordado por muchos autores desde distintas ópticas, a mí me parece interesante sobre todo y sin perder de vista todos los elementos que entran en juego para la reconfiguración de la identidad juvenil. De hecho Pérez recomienda

crear condiciones para la gestión del carácter del joven, sus ideales, valores e imaginario, y pueda así responder a sus auténticas necesidades:... el logro de una conciencia mediática,...la conquista de la participación comunicativa,...el sosiego identitario,...la comunicación generacional y la autoconstrucción del yo (en Cubides et al, 1998, pp. 275-276).

Igualmente el concepto de juventud como proceso de transición y jóvenes como una construcción social en una etapa concreta de la vida.

De espiritualidad, un gran reto representa en la actualidad su relación con los/as jóvenes, por la oferta creativa que puede ser hoy en su búsqueda de sentido de vida. Desgraciadamente las lecturas que hacen los distintos autores, aunque alguno reconozca lo positivo y el aporte juvenil a la espiritualidad y a lo religioso, no deja de tener un impacto negativo o de pérdida, sobre todo por lo que vivimos actualmente como Iglesia católica específicamente. Se reconoce que las culturas juveniles necesitan signos no verbales, expresiones como la "música, la danza, ... reunirse, gestos y cierta manera de hablar" (Muñoz, en Cubides, 1998, p. 202); considero que esto nos invita a ofrecer alternativas distintas para estar con ellos/as, para tener nuevas formas de posicionarnos con una sensibilidad diferente donde se construya "distintos referentes, sentidos, valores y prácticas que sean experimentados en el marco de la posmodernidad" (Ávila & Cruz, 2006, p. 185), y dé a los/as jóvenes la inclusión, pertenencia y el reconocimiento que aspiran para la configuración de su identidad dentro del marco espiritual.

En cuanto al espacio de acompañamiento, me parece que la insistencia por el acompañamiento espiritual en clave vocacional es altamente aludido, sin embargo nos

falta considerar más la apertura a un acompañamiento en el plano juvenil solamente, como una propuesta más en la vía del crecimiento personal en la etapa de la transición, donde los/as jóvenes se van convirtiendo en adultos y necesitan los elementos para sustentar el horizonte de su proyecto de vida. Y pensando en las ofertas de acompañamiento que existen, hace falta darle voz a los/as jóvenes, dejar que sean ellos/as quienes se expresen en libertad, sin simulacros ni manipulaciones, con ofertas salvíficas que no pasan de ser experiencias pasajeras, que más que fortalecer la identidad la siguen fragmentando, dejando al joven inseguro ante su realidad incierta bombardeada por los medios de comunicación que lo despojan de “su espontaneidad, su capacidad para inventar y su falta de sensatez para diferenciar entre realidad y la engañifa” (Montesinos, 2007, p. 7).

Me doy cuenta de la importancia que tiene el acompañamiento profundo al ser jóvenes en transición, lo vital que puede ser para el/la joven de hoy el aporte de trabajarse en el plano psicoespiritual para complementar la coherencia y positividad de su identidad. No encuentro una propuesta de acompañamiento así para jóvenes – fuera de quienes entran en la vida religiosa-, hace falta otro tipo de ofertas que les den voz a su etapa de jóvenes en transición, que no quieran llevarles a optar forzosamente por un estilo de vida en ese momento sino que solo acompañe la reconfiguración de su identidad.

Plantear un proceso de acompañamiento cercano y honesto para el conocimiento propio del joven o la joven es abrirle también horizonte a su dimensión espiritual y vincularlo/a con lo psicoterapéutico desde su ser persona situada en un contexto determinado, para que pueda construir su propio sí mismo de manera más consistente y segura descubriendo su gran dignidad y hermosura.

# **IV. METODOLOGÍA**

## Objetivos

“La pasión de la investigación. Pienso que se trata de enseñar la pasión más humanizada. No es un apasionamiento por hacer las cosas, sino por hacerlas de cierta manera” (Rebeca Mejía en Sánchez et al, 1996, p. 233). Empiezo citando este comentario que abre la fundamentación metodológica de la investigación, la pasión que me mueve a estar de cierto modo en el mundo, al lado de los/as jóvenes, la pasión por acompañar, por ser testigo de sus búsquedas y de sus procesos personales que les lleven a definirse como personas y encontrar su para qué en la vida.

Esto es lo que me lleva a plantearme el reto de integrar la psicoterapia y el acompañamiento espiritual en una sola modalidad: acompañamiento psicoespiritual, que lo vuelve más integral y completo a la hora de ahondar en las raíces de lo humano, ya que toca su esencia y por lo tanto a Aquel que lo habita: Dios. Una joven en crisis identitaria, puede ser el tejido más importante de su vida, ya que le abre a un espacio del que depende su futuro y el modo de construirse a sí misma. Considero que en ese momento, el acompañamiento psicoespiritual desde el modo como Santa Teresa de Jesús concibe a la persona, puede dar pauta para que la joven se perciba a sí misma de otro modo, no desde lo que le pueden vender los medios de comunicación o sus amistades, sino desde la entraña de lo que ella es, escuchándose a sí misma, palpando la hondura de su ser y ahí en la soledad existencial y en el encuentro con el Dios que le habita, pueda decidir poner los peldaños de su sí mismo desde lo que ella desea de sí.

Con este deseo interior planteo el objetivo general para la investigación: dar cuenta de la reconfiguración de la identidad de una joven adulta a partir de la participación en un proceso de acompañamiento psicoespiritual desde la perspectiva teresiana. Esto trabajado a partir de un proceso metodológico cualitativo en la investigación-acción y etnografía y el acompañamiento psicoespiritual.

Desde este objetivo se formula la pregunta de investigación: *¿Cómo se reconfigura la identidad de una joven adulta a partir de la participación en el proceso de acompañamiento psicoespiritual desde la perspectiva teresiana?*

La ruta a seguir para dar respuesta a esta inquietud personal, la vislumbré en Rodríguez al hablar de las estrategias de investigación cualitativa “como un árbol que hunde sus raíces en la vida cotidiana, y parte de tres actividades básicas: experimentar/vivir, preguntar y examinar” (1996, p. 39).

La investigación cualitativa es parte del atreverse a andar un camino nuevo que da la posibilidad de reinventar, como dice Miguel Bazdresch: “hay algo que no es nada más datos y verificaciones, sino es intención, imaginación, es aplicar algo que uno construye” (Sánchez et al, 1996, p. 229). La metodología cualitativa se posiciona en la subjetividad, toma en cuenta la realidad social de los sujetos en la construcción de la investigación. Como mencionan Taylor y Bogdan (citados en Martínez, 1996), es necesario explicar hechos de la vida social de las personas investigadas, presentar el contexto y el significado de eventos relevantes, es decir, desde las teorías existentes; y aplicar esto a situaciones prácticas, que puede hacerse por inducción analítica. Esto da la posibilidad de que quien investiga se acerque al mundo de los destinatarios de la investigación para tratar de comprender el mundo desde la realidad del contexto en que se inserta y se produce el escenario de la investigación haciendo posible la construcción del conocimiento desde la flexibilidad de los procesos. De aquí surgirán las ramas para dar los pasos en la investigación enfocándonos desde los métodos de la investigación-acción y etnografía, parte de la metodología cualitativa.

Ahora bien, profundizando en la aplicación de la investigación-acción, Álvarez-Gayou, (2003) menciona que la investigación acción tiene como finalidad un cambio individual, en vías de un cambio social. Ahora bien, la investigación-acción parte de los problemas surgidos en la práctica, los reflexiona y va integrando teoría con práctica. La investigación desde esta óptica propone al investigador percibir los problemas desde quien está padeciendo el problema, concibiendo así el trabajo con flexibilidad, permitiendo volver de la práctica a la reflexión cuantas veces sea necesario. Cuando el autor menciona que este método está encaminado a un cambio, menciona que el cambio está dado cuando es posible resolver un problema personal, lo cual permite el cambio individual y la transformación de quienes están implicados, de esta manera vincula el cambio social con una intervención más profesional



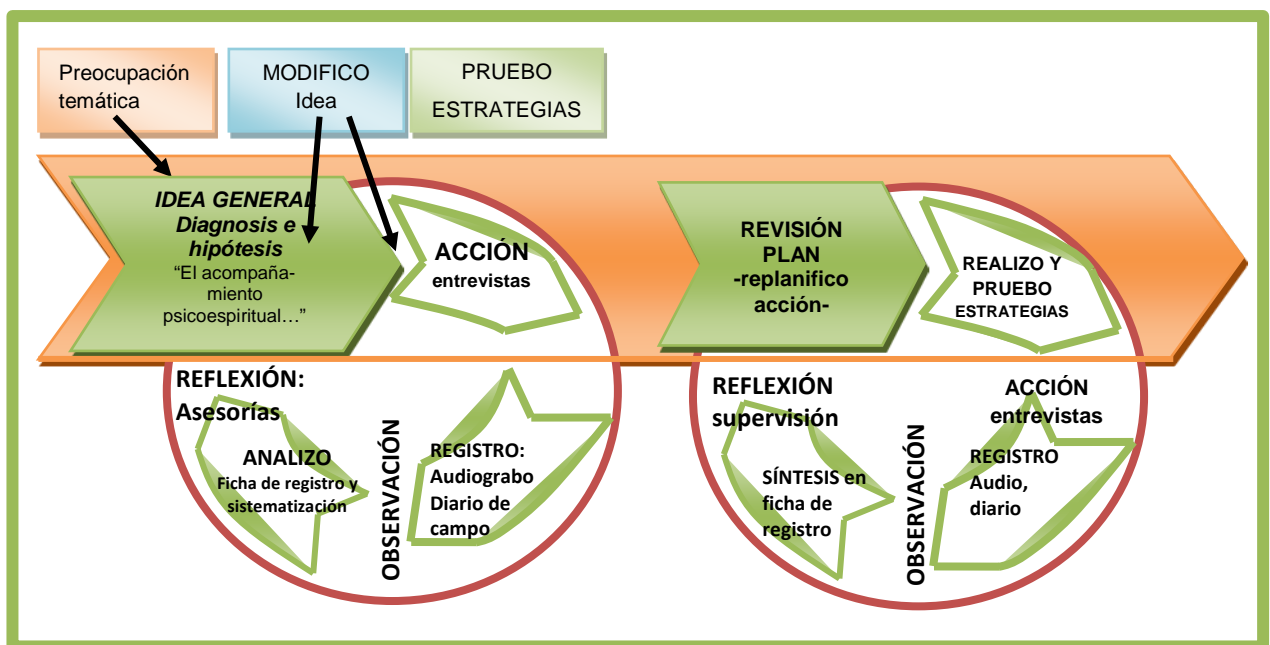
## Investigación-Acción

La investigación-acción permite “leer, percibir y aprehender la praxis cotidiana que emerge cada vez de forma diferente” (Álvarez-Gayou, 2003, p. 172), permitiendo así la mejoría y transformación de situaciones personales a partir del “intercambio entre las personas preocupadas por mejorar una determinada situación” (p. 173). El referente de la reflexión de la experiencia abre a desempeñar una función formativa importante en las intervenciones.

Este modo de intervenir en la presente investigación da la pauta para acercarse a la experiencia de las sesiones de acompañamiento psicoespiritual y reflexionarlas a la luz de distintos autores y del referente teresiano con el que se quiere hacer el paralelo. Por supuesto, parte de la espontaneidad de las sesiones y del discurso que en la interacción se vaya dando, pudiendo, a partir de la reflexión, suscitar o proponer ahondar en algunos temas que la consultante desee trabajar.

El siguiente gráfico muestra el proceso de investigación-acción que se utilizó en el trabajo realizado, éste deja claro cómo fue el constante devenir entre la acción y la reflexión.

### Adaptación al proceso de investigación-acción



Este mapa de investigación-acción parte de la preocupación temática que me parece se fue dando en el camino de elaboración del protocolo, fue quedando claro cómo el tema era al respecto de los/as jóvenes, sin saber bien por dónde, más bien se vislumbraba un horizonte de intervención grupal, sin embargo, la misma investigación cualitativa abierta a la flexibilidad, fue perfilando una intervención individual a modo de entrevistas. La idea se modificó y se trazaron los rasgos del joven o la joven con quien la intervención podía caminar. Por coincidencias de la vida, en ese momento se contactó conmigo una joven de 18 años, quien estaba viviendo una crisis personal pues al entrar a su carrera no era lo que ella quería y no sabía qué hacer. Al entrevistarme con ella me fue cayendo el veinte que tenía las características que nos habíamos propuesto de joven en transición para la intervención psicoespiritual, dejando de lado ya la preocupación por acotar al destinatario y optar por las características que la joven estaba presentando en su proceso de crisis identitaria. Por lo que me puse nuevamente en contacto con ella y le propuse hacer juntas este tejido que parecía no tener rumbo pero sí un deseo de salir adelante.

Fue cuando la acción se concretó en las entrevistas personales, quedamos de vernos cada semana, una hora, para ir ahondando en este proceso de crisis aparentemente identitaria. Le pedí a la joven audio grabar nuestras sesiones de entrevista para poder luego analizarlas y reflexionarlas para una mejor intervención con ella, a lo cual ella aceptó. Para registrar mejor las sesiones, fui recogiendo datos de forma sistemática durante todo el proceso, en un diario de campo que terminando cada sesión lo escribía desde la subjetividad de mi vivencia personal, luego hacía el resumen descriptivo de la sesión escuchando la audio grabación, y el llenado de una ficha de registro y sistematización. Me fui encontrando con sesiones que deseaba supervisar y analizar con mayor cuidado, por lo que hice el documento eje, y las lleve a supervisión, otras solo a asesoría de TOG, de modo que todo esto me permitiera captar y contrastar los efectos en la joven a partir de la intervención, algunas veces planeada y otras dejando que la espontaneidad de la interacción diera a luz nuevos elementos de análisis para el proceso de la joven.

Al respecto de las técnicas utilizadas, el diario de campo, fue una técnica útil en cuanto me permitió ir registrando mi vivencia y reflexiones, lo que me permitía luego volver a la entrevista para una reflexión más profunda y con aspectos que en el momento surgieron

en la reflexión personal y los podía retomar en la misma ficha de análisis y sistematización o en las asesorías, las cuales se volvieron un espacio de reflexión importante. El diario de campo en el trabajo lo iré citando con las siglas DC seguido por la fecha en que fue escrito.

Transcribo una pequeña reflexión del diario de campo, al respecto a un momento personal que iluminó el caminar:

Me parece que haber hablado de su papá la quita un carga fuerte al sueño de Pamela de modo que hoy pudo salir algo que a mi parecer es también importante, como si se fueran destapando aspectos de cómo es que ella llegó a esta vivencia. Hoy mencionó que lo que más le está costando de decidir es pensar en el sueño que alimentó desde hace tiempo, comentó que desde el 2008 tenía asegurada su carrera, el sueño por así decir, eso significan 2 años, me doy cuenta que ella estableció en su interior una creencia que hizo parte de sí, como si ese sueño le diera identidad, ello lo dijo como si trajera un "tatuaje" que se hizo hace mucho y fuera parte de lo que ella es, de lo que ella vio de sí misma, algo que hizo suyo desde hace tiempo y se está encontrando con que ese tatuaje (usando su lenguaje) no lo quiere ya, no le estuviera dando la felicidad que ella soñó, como si le hubiera dado una carga de felicidad fuerte al tatuaje y hoy se encuentra que no la tiene, por lo que dice que se desconoce, pone en juego una parte importante de sí, de su identidad, de su sueño, de su imagen de sí misma hoy y en el futuro (DC, 16/Oct/2010)

Esta reflexión personal que pude elaborar en este momento al terminar la sesión, fue clave para trabajar con ella la identidad desde la imagen del tatuaje, que es algo que ella construyó desde su propio lenguaje y fue una imagen muy apropiada para comprender lo que le estaba pasando en ese momento.

Ahora bien, las Fichas de análisis y sistematización, que incluían el resumen descriptivo de la sesión, fueron una manera de ir haciendo una recolección de datos específicos en esta investigación, pues ahí pude ir acotando lo que interesaba de las sesiones con miras al seguimiento de cómo esta joven iba re-configurando su identidad, por ello junto con la asesora de la investigación pensamos los ejes transversales sobre las cuales poder ir elaborando las categorías y el proceso más intencionado: identidad, interacciones, agencia personal, itinerario teresiano y acompañamiento psicoespiritual. Estos datos incluso son los que dieron la pauta de reflexión para la acción que se iba entrelazando con el tejido que la misma joven iba haciendo en las entrevistas. Transcribo una pequeña

parte de lo que fue algo de esta reflexión personal en la ficha de análisis y sistematización y la ficha completa la muestro en los anexos.

Sobre la identidad: Es su mismidad la que ha entrado en juego al enfrentarse con la deconstrucción de lo que papá o mamá son en ella, la búsqueda de su propio yo, de su autenticidad. Es cuando la lucha de la convivencia de los núcleos fosilizados de su identidad no le permite verse a sí misma, como si el reflejo del espejo por mirarse de frente fuera tal que no puede permitírselo, ¿tal vez porque se siente que defrauda el cariño?. Darse el permiso de ser auténtica, de ser ella misma cuando lleva toda una vida satisfaciendo los deseos de los demás y recibiendo la satisfacción afectiva de la complacencia no es sencillo, solo el enfrentarse a una fuerza mayor afectiva puede abrirle ese campo a la esperanza de su mismidad. Y es esta fuerza misericordiosa y compasiva la que puede provocarle una nueva perspectiva de acercarse a sí misma, una fuerza o epistemología, o cognición que no ha vivido en otros momentos porque la misma imagen de perfección y éxito de la madre o de bondad del padre no se lo han permitido. La presencia alternativa de esa fuerza significativa es la que puede hacer contrapeso para que haya un resquicio de apertura a otra manera de verse a sí misma. (Ficha de análisis y sistematización del 2 de noviembre del 2011)

Una reflexión que me daba para luego poder compartirlas de otra manera en las asesorías del trabajo de grado, donde fue el momento de estar analizando, interpretando e integrando los datos, reconstruyendo así los significados e intentando explicar el proceso de la joven para poder acompañarla integrando incluso lo aprendido en el trascurso de la maestría con el aporte del acompañamiento psicoespiritual. Así mismo, en algunas ocasiones, pude abrir la reflexión con mi grupo desde la supervisión, lo cual ampliaba el horizonte y daba sentido a algunos aspectos importantes para la intervención. Esto mismo, conducía a una “replanificación” o a una mirada renovada y más amplia con respecto a aspectos que yo sola no hubiera podido ver de la joven, incluso para tocar algunos temas que la joven abordaba de pasadita y a la luz de la reflexión se volvían importantes para el proceso. Esta retroalimentación que se iba haciendo continuamente conducía constantemente a una acción diferente, ya sea por la sorpresa y novedad de la entrevista siguiente o por lo pertinente y atinado de las intervenciones a la luz de la reflexión y replanificación. Fue así como se fue construyendo ese espiral autoreflexivo que fue retroalimentando la investigación, haciendo el ejercicio constante de planear, actuar, observar, reflexionar, y así sucesivamente.

## Etnografía

El método etnográfico fue también interesante desde aquello en lo que pone atención que es en lo que “la gente hace, cómo se comporta y cómo interactúa,...el modo como cambia y se desarrolla,...el punto de vista del sujeto y la perspectiva con que éste ve a los demás” (Pérez Serrano, 1994, p.20), de modo que se utiliza para estudiar el comportamiento humano. Esta construcción hecha a partir del método dio pie para acompañar desde la perspectiva constructiva y subjetiva con que se iban realizando las intervenciones, desde luego con un toque de realismo, donde la interacción se definió por entrevistas a profundidad, como la estrategia privilegiada para la observación e intervención de la investigación, con audiograbaciones como técnica de ayuda.

Al respecto cabe explicitar que el método etnográfico estudia “los fenómenos sociales incorporados a nuestros discursos y nuestras acciones a través del análisis de las actividades humanas...es decir, cómo desde nuestros discursos, damos sentido y significado a las prácticas sociales cotidianas” (Rodríguez, 1996, p.50). Se centra en el análisis de las conversaciones, organiza el diálogo de la vida diaria y los intercambios conversacionales. Esto lo pude llevara a cabo desde el mismo análisis de las entrevistas.

Ramos & Romero (2006), al igual que Castro (1996), hablan de la importancia de la entrevista, se refieren a esta técnica desde la información que arroja, el contenido y la forma como lleva a significados, a aspectos cualitativos, historicidad y relaciones que es importante tomar en cuenta a la hora de la investigación cualitativa, considero emocionante el hecho de que ésta técnica revele “las emociones de los narradores, su participación en la historia, y la manera en que la historia les afectó” (Portelli, 1991, p.148 citado por Ramos et al, 2006, p.23), al igual que Castro, que considera la entrevista abierta como una manera de “abundar libremente” (Castro, 1996, p.71) en la investigación, expresan que el contexto sociocultural histórico es básico para poder interpretar la información.

Las entrevistas a profundidad de esta investigación se llevaron a cabo desde los temas que la joven iba expresando, desde “sus sentimientos y pensamientos de una forma libre, conversacional y poco formal, sin tener en cuenta lo correcto del material recogido” (Pérez, 1994, p. 41), tal cual lo propone Pérez Serrano al manifestar lo que debe ser la

entrevista en el método etnográfico. Así mismo, se llevaron a cabo en un cubículo del ITESO donde pudimos tener la privacidad necesaria para profundizar y permitir que la joven se explayara en absoluta confianza. Las entrevistas tenían una duración de 50 minutos a una hora según el tema y la fluidez con que la interacción se iba dando. Durante el presente trabajo iré mostrando trozos de las entrevistas a modo de evidencias, las cuales las citaré según la sesión en la que se llevó a cabo esa entrevista, siendo un total de 13 entrevistas y sesiones en un lapso de septiembre del 2010 a abril del 2011. En las evidencias donde se muestren fragmentos de la interacción utilizaré la letra A para el discurso de la Acompañante psicoespiritual, que en este caso soy yo misma, y P para el discurso de la joven con sobrenombre Pamela. En otros casos cuando solo es evidencia de la joven omitiré su nombre.

Cabe mencionar que en dos ocasiones salimos del contexto de la entrevista formal, uno para un espacio orante, que se llevó a cabo en un oratorio particular donde la joven pudiera adentrarse en la experiencia orante y otro en uno de los jardines del ITESO, las últimas sesiones, donde la joven ya estaba en otro contexto y el mismo espacio se prestaba para propiciar un clima abierto y agradable donde la joven fuera perfilándose para terminar con el proceso.

Una vez que tenía las entrevistas hechas, las fichas de análisis y sistematización con el resumen descriptivo de la sesión, realicé la transcripción de las sesiones para poder entonces pasar a las especulaciones de las categorías. Por esto doy a entender los espacios de análisis de cada entrevista, donde iba entresacando citas textuales correspondientes a las categorías temáticas que había propuesto en la misma ficha de análisis. Una vez ubicados los temas en las entrevistas, el siguiente paso fue tratar de intuir o ubicar desde dónde estaba hablando la joven, a modo de especulación personal para ir armando el texto que me llevaría de la evidencia a la reflexión y al encuentro con la investigación documentada, es decir, con las citas donde autores fundamentaban lo realizado en las interacciones.

Pongo un pequeño ejemplo de estas especulaciones para que quede más claro.

Texto de la entrevista	Especulaciones
<p><b>Entrevista del 22 de Septiembre</b></p> <p>C.- Me la pasé todo el día dormida, preferí porque si no iba a estar pensando y mejor me iba a dormir, lo que nunca porque nunca me puedo dormir en la tarde ni nada, pero preferí irme a dormir porque si no; o iba a estar pensando en la tarea, o iba a estar llorando... me da muchísima impotencia eso no, que no entiendo o... o no sé, ni siquiera sé pues, por que llorar o sea nomas me sirve para desahogarme</p> <p>.....</p> <p><b>Entrevista del 16 de Octubre del 2011</b></p> <p>C.- ...Y fue así como "Chin" de que pues yo todo el tiempo dije eso si ¿No? Como: "Quiero ser, quiero estudiar Ingeniería química cuando sea una o sea ... no te digo no se ve así científica lo que fuera pero, siempre así como cuando fuera Ingeniera química muy famosa que inventara algo, ah porque siempre ese fue mi, o sea como; inventar algo que sirviera a la humanidad y pues ahora pensar que... o sea todo el... ¿Cuánto tiempo? Mínimo tres años como que soñé eso y ahorita o sea si me cambio si me dolería.</p> <p>T - ¿Qué te dolería?</p> <p>C – Pues que eso, que mucho tiempo creí que ese era mi sueño y me estoy dando cuenta que no.</p> <p>T - ¿Qué ese sueño no te hace feliz te estás dando cuenta?</p> <p>C – Si, y porque, porque era mucho tiempo haya sido por lo que haya sido, que se me metió eso en la cabeza, pero pues fue por mucho tiempo no fue como: "Ay es que no sabía que estudiar y al final o sea como ya me tenía que inscribir, me metí a esto y no me gustó, pues ni modo me cambio"</p> <p>T - ¿Como si tuvieras algo de lo que te tuvieras que desprender y te dolería muchísimo? Percibo como si te doliera no desprender de tu sueño que del hecho de la carrera, fíjate lo que te estoy diciendo, o sea percibo en ti como si te doliera más dejar ese sueño, que la realidad de la vida concreta que estás haciendo.</p> <p>C – Sí</p> <p>T – ¿Si es cierto o no esta percepción que estoy teniendo?</p> <p>C – Sí</p> <p>.....</p>	<p>La defragmentación de sí misma parte del rompimiento de una imagen de si misma o de lo que esperaba aunque ésta no se tenga claramente concebida provoca depresión, donde el llorar, el dormir, el no estar en la realidad es preferible que lo que se vive. CRISIS DE IDENTIDAD</p> <p>.....</p> <p>Darle nombre al tatuaje que ya no quiere, y aceptar que a no se v así pero no le es fácil dejar de lado ese sueño que alimento y la sostuvo durante tanto tiempo.</p> <p>INTERVENCIÓN, Apuntalar a la experiencia de dolor, del soltar aquello que le dolería, a la sensación sentida al pensar en abandonar el sueño. Muestro mi comprensión y resano con lo que ella expresa.</p> <p>MORENO</p> <p>LAS PREGUNTAS DE BOSCOLO Y ANDERSON, cabe aquí la intervención</p> <p>Confirmo lo que entiendo para expresarle que la estoy siguiendo GENDLIN</p> <p>.....</p>

<p>Entrevista del 27 de Octubre del 2011</p> <p>T-¿Qué creíste ser que hoy crees que no eres?</p> <p>C – Pues que iba a ser ingeniera, que iba a estudiar ingeniería química.</p> <p>T – A ver pero fíjate la diferencia de lo que dices, es que fíjate el lenguaje: “Yo creí ser algo, ser algo que no soy” Ve la diferencia con esa frase “Yo creí que podía ser algo y hoy que lo estoy siendo no soy”</p> <p>C – Mhh (Asintiendo)</p> <p>T - ¿Cuál es la diferencia del lenguaje?</p> <p>C – Que en uno era ser y en otro lo que no soy y que no (Se ríe)</p> <p>T – Sí es un poco trabalenguas pero es que es importante.</p> <p>C – Que una vez creí ser alguien y otra creí ¿Qué?</p> <p>T- Que sé que iba a ser</p> <p>C- Ahá (Asintiendo)</p> <p>T – O sea tú dices: -Yo creía. A ver fíjate lo que te voy a decir: - Yo creía ser ingeniera química y no soy ¿Entonces ya eras ingeniera química?</p> <p>C – No, creía que iba a ser</p> <p>T – Mhh (Asintiendo) Entonces la pregunta es, tú dices: - Yo creía ser alguien y no soy ¿Quién eras que hoy no eres?</p> <p>C – No yo creí que...</p> <p>T – (Interviene al mismo tiempo) Si no eras ingeniera química.</p> <p>C –Si no, estuvo mal planteado, creí que iba a ser alguien...</p> <p>T – Que no...</p> <p>C – Que no voy a ser (Se ríe)</p> <p>T - ¡Exacto!</p>	<p>LA IMPORTANCIA DEL LENGUAJE, lo que dice y el como expresa las cosas no le ayuda a entender lo que quiere ser y hacer.</p> <p>El lenguaje como punto de referencia para que ella se pueda aclarar en lo que esta viviendo LA NARRATIVA, LINARES Y ANDERSON</p> <p>El problema que ella enfrenta es el ideal del yo que ella se impuso a sí misma, ella se imagino algo de sí, y ahora que lo está queriendo ser no lo es, como una creencia que ella se impuso a sí misma.</p>
--	---

Como se ve en la tabla las especulaciones son las reflexiones que hice a partir del discurso textual de la joven y al final con mayúsculas el tema o categoría que consideré para esa cita. Una vez que todas las especulaciones quedaron listas, fue como comencé la aventura del ir tejiendo, a partir de las mismas entrevistas y las intervenciones, las categorías de análisis con autores que fueran dando luz al respecto de la investigación. Cabe mencionar que este proceso no fue nada fácil, pues aunque todo parecía que las mismas fichas de análisis dictaban las categorías hubo momentos de pérdida donde



personalmente quería aferrarme a otro tipo de categorías desde los textos teresianos. Sin embargo, al ubicar y hacer conciencia de la misma hipótesis de la investigación, fue la pregunta quien confirmó el interés del análisis de resultados y las categorías, dividiendo el proceso en tres categorías con tres ejes transversales.

## **Categorías de análisis**

Defino las categorías de análisis correspondientes al inicio, desarrollo y fin del acompañamiento psicoespiritual; estas a su vez están marcadas por tres ejes transversales definidos por el tema de la misma pregunta del problema y el interés de la investigación. Las categorías las definí con el nombre de un rasgo teresiano que evocaba el momento que la misma joven fue viviendo. Quedaron de la siguiente manera:

### **1. Entra como puedas:**

En el libro de las Moradas, Teresa de Jesús habla de entrar en el castillo interior, todo el libro es una descripción y consejos para ver cómo entrar en él. En las primeras moradas menciona que parece que es un disparate decir que se necesita entrar a nosotros/as mismos/as, pero es consciente de que la persona vive enajenada en cosas exteriores que no sabe ni quién es ella ni quién le habita. Por eso propone entra como puedas, pero entra, invita insistentemente a entrar en este movimiento interno en el que reconoce que no solo es cuestión de voluntad, si no que dice:

Verdad es que no en todas las moradas podréis entrar por vuestras fuerzas, aunque os parezca las tenéis grandes, si no os mete el mismo Señor del castillo. Por eso os aviso, que ninguna fuerza pongáis, si hallareis resistencia alguna, porque le enojaréis de manera, que nunca os deje entrar en ellas. Es muy amigo de humildad. (STJ, 1577, Epílogo 2)

Avisa que para entrar se necesita disposición, humildad y la relación con el Dios que nos habita y señor del castillo, quien va ayudando a adentrarse en las moradas o distintas etapas del conocimiento propio y del encuentro con él mismo.

Y así es como llamo a esta primera categoría porque el inicio del proceso implica ENTRAR, es todo el movimiento hacia dentro, entre lo interior y lo exterior, la lucha

que supone entrar en una misma para conocerse y re-conocer lo que le está pasando. Significa la osadía de entrarle de lleno a lo que supone el trabajo personal de conocimiento propio y que desencadena el encuentro con el yo más profundo, auténtico y con el Dios que nos revela la propia identidad.

## 2. La gran dignidad:

La santa comienza su libro de las Moradas con una certeza donde fundamenta su antropología teresiana:

No hallo yo cosa con que comparar la gran hermosura de un alma y la gran Capacidad...la hermosura de este castillo...basta decir Su Majestad que es hecha a su imagen para que apenas podamos entender la gran dignidad y hermosura del ánima. (STJ, 1577, IM 1,1)

Desde el inicio de su escrito deja claro: la persona está llamada a entender su gran dignidad, es a esto a donde va enfocado el itinerario teresiano, el proceso psicoespiritual que nos mueve. Y aún más, Teresa invita a que en este proceso la persona tenga la libertad de moverse por donde ella lo va viendo si todo contribuye al propio conocimiento:

Déjela andar por estas moradas, arriba y abajo y a los lados, pues Dios la dio tan gran dignidad; no se estruje en estar mucho tiempo en una pieza sola. ¡Oh que si es en el propio conocimiento! Que con cuán necesario es esto (miren que me entiendan)...créame....es harta misericordia de Dios que se ejercite en esto. (STJ, 1577, IM 2,8)

El propio conocimiento es el camino a recorrer para rescatar la gran dignidad. Es aquí donde, a partir de las moradas, se fundamenta esta categoría que corresponde al desarrollo del proceso psicoespiritual, es el encuentro con la gran dignidad de quien es una misma, es reconocerse, y valorarse, ensanchar las capacidades para sacar lo mejor de sí. Es adentrarse a las profundidades de una misma, donde surge la propia verdad y brota la identidad, eso que nos hace ser y donde está quien nos da el ser y la dignidad: Dios. Es cuando la persona se despierta amar y a vivir con otra fluidez, desde el sí mismo renovado y revitalizado para encontrarse con la vida desde su gran dignidad y hermosura.

### 3. Reformada:

A Teresa de Jesús se le conoce como la Reformadora de la Orden del Carmen en el siglo XVI, pero si bien es verdad que pasó a la historia por la reforma que llevó a cabo en medio de un contexto religioso donde la mujer era relegada de la Iglesia y de la vida societal, como dice San Enrique de Ossó, se le reconoce porque empezó el proceso en sí misma: “Santa Teresa de Jesús es Reformadora, en verdad, santísima y perfectísima, porque empezó la Reforma por sí misma”. (Ossó, 1892, p. 81). Y es una reforma personal que hace no para sí misma sino para contribuir a una sociedad mejor, porque para eso es el proceso psicoespiritual, para que una vez que la persona se libere de las cargas emocionales que no le permiten la paz consigo misma y con los/as demás, “se sienta *con energía y entusiasmo para actuar*, en lo que de él dependa, para mejorar sus condiciones de vida y sus relaciones interpersonales” (Moreno, 2009, p. 152), reconociéndose a sí mismo/a como sujeto activo en la construcción de un bienestar mayor y colectivo.

Así mismo, Teresa en el libro de las Moradas, habla del amor que debe mover en el itinerario de conocimiento propio, habla de un amor probado por obras: “y este amor, hijas, no ha de ser fabricado en nuestra imaginación, sino probado por obras; y no penséis que ha menester nuestras obras, sino la determinación de nuestra voluntad.” (STJ, 1577, 3M 1, 7). Voluntad para ser capaz de semejante reforma personal, de no claudicar en el proceso sino de llegar al final hasta hacer posible en sí misma la experiencia del sentirse reformada.

En esta categoría, he querido hacer alusión no sólo a la reforma personal a la que invita Teresa de Jesús en el itinerario de las Moradas, sino a una cita textual de la joven entrevistada: “Soy una reforma de mí”, aludiendo al sujeto que ha emergido de ella misma, a esa joven renovada que exterioriza aquello que encontró en el proceso: su propia identidad. Un sí mismo que surge revitalizado y quiere lanzarse a la vida con otra chispa de vitalidad y energía en su rostro.

La reforma de sí misma, hace pues eco de la persona que va avanzando en este proceso teresiano que propone la santa y que culmina al final del acompañamiento con la proyección hacia afuera de ese nuevo sí mismo reformado.

Estas tres categorías fueron marcaron los tiempos del proceso, las pude ir analizando transversalmente por los temas que acompañaron la reflexión a partir de la pregunta de la investigación. Los ejes transversales fueron los siguientes junto con el nombre que encabezó el apartado:

1. Del encuentro: *Las interacciones psicoterapéuticas*. El objetivo de este eje es dar cuenta del proceso psicoterapéutico correspondiente al inicio, desarrollo y término del proceso. Es aquí donde entra el diálogo interdisciplinario aprendido en la maestría en Psicoterapia, sustentando y justificando la práctica de las intervenciones desde distintos enfoques y autores que fundamentan las interacciones realizadas. Además es el eje que, personalmente, aporta la mayor novedad al proceso de aprendizaje psicoterapéutico y muestra las evidencias de lo interiorizado que hoy ya forma parte de mi práctica psicoterapéutica. Vale mencionar también, que este eje es el que justifica, sobre todo, la investigación como trabajo de grado de dicha Maestría.
2. De la identidad: *Proceso de re-configuración de la identidad*. Es el eje que marcó el tema de la investigación: la reconfiguración de la identidad en una joven adulta. Un eje que va respondiendo más específicamente al modo como se pasa de la identidad sobrepuesta y resquebrajada a una identidad real, auténtica y acorde al sí mismo descubierto en el proceso. De igual forma, se da cuenta de la deconstrucción y reconstrucción de la identidad a partir de la construcción que la joven va haciendo en sí misma.
3. Tejiendo lo espiritual: *Acompañamiento desde la perspectiva teresiana*. Es en este eje donde a la luz del libro de las Moradas del Castillo interior de Santa Teresa de Jesús se va construyendo el tejido psicoespiritual, que aunque enfatiza aquí el enfoque espiritual del proceso es donde se va desarrollando el modo de proceder con técnicas e intervenciones de carácter más desde la óptica de la espiritualidad y el discernimiento siempre desde la fundamentación del itinerario teresiano de conocimiento propio y encuentro con Dios. Así mismo, se van citando distintos textos de Santa Teresa que iluminan y orienta el proceso que la joven va viviendo al adentrarse en sí misma, desde las distintas etapas que va viviendo hasta vivirse con una sensación de mayor bienestar emocional.

Son estas categorías y ejes transversales los que dan respuesta a la pregunta del problema y, partir del enfoque interdisciplinario, marcan la pauta para el encuentro de lo psicoespiritual desde la mirada que acompaña y a su vez es evidencia de la reconfiguración de la identidad de esta joven en su proceso de transición desde la propia mirada de sí.

El siguiente esquema muestra cómo es que las categorías con los ejes transversales se interrelacionan entre sí.



#### CATEGORÍAS DE ANÁLISIS Y EJES TRANSVERSALES

Me ha parecido importante también permitirme las referencias teresianas en el proceso, así como utilizar títulos y subtítulos haciendo alegoría a lo que Santa Teresa de Jesús va definiendo y comparando dentro del proceso de itinerario teresiano. Como la referencia más fuerte en este trabajo de investigación es su libro de las Moradas del castillo interior, las referencias bibliográficas las citaré con las siglas STJ de Santa Teresa de Jesús y M para el libro de las Moradas, antecediendo el número de la morada que cita Teresa y precedido de capítulo y el versículo donde se encuentra esa cita.

# **V. ENCUADRE ÉTICO DEL ESTUDIO**

Ser parte de la historia que cuenta la persona que está frente a nosotros/as es algo sagrado, por lo que sacar de contexto la evidencia allí compartida sería no solo una falta de respeto sino una falta a la ética en el compromiso del acompañamiento. Teniendo esto en cuenta, para esta investigación se tuvo el cuidado de prever con anticipación el encuadre ético de las sesiones y entrevistas.

Para efectos de la investigación y las intervenciones, desde el inicio en que la joven hizo el contacto conmigo, encuadramos el acompañamiento, donde le pedí si podía audio grabar las intervenciones y aprovechar su experiencia para el trabajo de investigación para ayudarle mejor en el proceso de reconfiguración de su identidad.

Ella aceptó y le pedí leer y firmar la carta de consentimiento que me daría la pauta para llevar a cabo la investigación a partir de las intervenciones que se fueran dando en el proceso. Todo el tiempo esta joven estuvo al tanto de que el acompañamiento y su experiencia estaban siendo reflexionadas con el objetivo de brindarle una mejor ayuda, lo cual agradeció y se dispuso para lo que se necesitara de su parte.

Así mismo, con miras a la confidencialidad le informé que cambiaría su nombre por el de “Pamela”, con el fin de cuidar su persona por cualquier cosa, al igual que el de sus amigas o familiares mencionados en el proceso. Aunque ella, desde su propia genuinidad y deseos de salir adelante no le importó, de todos modos lo hice.

Agradezco toda la disponibilidad y sinceridad con que esta joven acogió el proyecto de investigación y aceptó durante todo el proceso, accediendo incondicionalmente a cualquier cosa que se necesitara para la intervención.

En los anexos se encuentra la carta de consentimiento de la acompañada en este proceso.

# **VI. RESULTADOS**



## ENTRA COMO PUEDas.

Si no conocemos que recibimos,  
no despertamos a amar.  
(STJ, 1577, Vida 10, 4)

ENTRAR para Teresa de Jesús implica todo el movimiento hacia dentro, es el enfrentamiento entre la interioridad y lo exterior, esa lucha en que la persona decide entrar dentro de ella misma y conocerse en el realismo de la guerra que le puedan hacer los “enemigos” internos con quien se pueda estar encontrando. Habla de la dinámica personal de entrar-salir, caminar, llegar-regresar, subir-bajar, perderse-encontrarse.

Encontrarse con una misma supone un esfuerzo personal, sobre todo, cuando se está en ese movimiento interno donde la expectativa personal desentona de la realidad de la vida, es entonces cuando la crisis anuncia su emergencia. Ese espacio de vida donde el conflicto abarca el pensamiento, cuando algo dentro hace emerger un yo que no se sabe si es el yo esperado. Es la ruptura, el desacomodo personal, la disonancia entre lo conocido, lo desconcertante y el no saber qué pasa y por qué pasa lo que pasa.

Desconocimiento, soledad, tristeza, impotencia, dolor en medio de algo que está surgiendo pero no se ve, provocado por el entrar dentro de sí y ahí, anima Teresa: entra como puedas pero entra, permitiendo hacer en una misma el movimiento interior de encontrarse con quien le habita.

Rogers habla también de este movimiento, dice que ser parte del proceso de vivir una vida más plena “significa que uno se embarca en la experiencia de vivir más sensiblemente... (pero que) no es para cobardes, ya que...significa crecer e implica el coraje de ser y sumergirse de lleno en el torrente de la vida... (de) libertad interior” (1961, p. 175).

Sin embargo este tipo de procesos no se pueden vivir en solitario, ayuda dejarse acompañar en el camino para que el temor a lo desconocido no sea tan difícil, permitiendo que se amplíe la mirada hacia dentro de sí desde un contexto interaccional que lance a ese movimiento del que habla Teresa de Jesús.

A acompañar dicho proceso es hacia dónde va dirigido esta intervención, que, desde mi experiencia, implica también el dinamismo interno de entrar como se pueda, romper constructos personales y desde ahí, posicionarme de otra manera en la relación de ayuda para escuchar, crecer, tener el coraje de estar y así desencadenar el movimiento teresiano de entrar dentro de sí.

### **Recuperando la mirada: Del encuentro**

“La persona se va construyendo en el encuentro, en una dinámica de liberación consciente, desde su centro, del yo hacia el tú” (PET, 2005, p. 63) y es en la medida que vamos abriendo posibilidades de estos encuentros, donde la persona se puede ir encontrando no solo con ese tú, sino con su verdad más profunda, buscando lo mejor que hay en ella. De acuerdo con Moreno también, hay encuentros que posibilitan esta liberación y otros que no, es decir, encuentros que animan el corazón y otros que no, ¿dónde está el énfasis? En los encuentros que animan el corazón, de modo que podamos “recuperar la dirección y la energía de la propia vida” (2009, p.118). Es a este tipo de encuentro al que quiero referirme, un encuentro que comienza en la esperanza de recuperar no sólo la dirección sino la identidad perdida y la motivación para salir adelante.

Así pues pido a Pamela, joven en su primer semestre de universidad, que se haga presente, desde el encuentro que hemos tenido y compartido, para hablar, en ratos ella, en ratos yo, y ayudándonos de autores que iluminan la vida, la experiencia de encuentro consigo misma que le ha llevado no sólo a recuperarse, sino a descubrirse “renovada”, “reformada”.

Pamela, con toda la ilusión de su etapa juvenil, volvió a su país después de un año de niñera en Estados Unidos, a estudiar la carrera que desde hacía tiempo había soñado: Ingeniería química. Con este ideal impuesto por ella misma, llegó a una ciudad nueva, a la universidad que eligió antes de irse a estudiar fuera y así empezó la aventura que no imaginó encontrar. Con el corazón en esa “lucha real y simbólica por la conquista” (Feixa en Medina, 2000, p. 59) de su propia historia en torno al lugar y al momento que ella eligió para seguir moldeando su propia identidad, llegó al encuentro de una carrera y un grupo

de compañeros ante quien el desencanto la llevó a un estado anímico de tristeza y congoja, una desmotivación que al no saber exactamente qué le estaba pasando, pidió ayuda. Me llamó por teléfono y concertó una cita conmigo para explicar su desencanto y desconcierto con lo que estaba viviendo.

Imaginar el encuentro con una joven hoy, es pensar en la postura que le ayudará a ella, desde su edad juvenil, a sentirse “*comprendida, acompañada y respetada*” (Moreno, 2009, p. 117) para que realmente sea un encuentro que anime su corazón joven, implica descalzarse ante la tierra sagrada que se está a punto de pisar con ella, hablar desde su lenguaje, aprendiendo “sus valores y puntos de vista, sus palabras y sus frases...conversar usando el lenguaje cotidiano...para estimular su cooperación en la búsqueda del cambio” (Anderson, 1999, p. 98).

Aquí empieza la primera etapa del encuentro que la considero desde que Pamela me llamó para expresarme lo que estaba viviendo, hasta que empezó a reconocer la gran dignidad que ella es, y aunque no dejó de seguir en este movimiento de entrar, sí se volvió más intenso y puro, porque pasó a reconocer la novedad de su identidad. Esta categoría consta de tres sesiones de acompañamiento psicoespiritual y un espacio oracional: 22 de septiembre, 6 y 13 de octubre, y la oración del 12 de octubre del 2010. Lo iré exponiendo desde la lectura de la acompañante, la joven y las interacciones.

Nos embarcamos pues en la experiencia, con la confianza de que esta joven pudiera descubrirse en la situación que estaba viviendo. Acompañando el proceso de interacciones desde la libertad para crear nuevos sentidos, nuevas posibilidades en su vida, pero sobre todo, para ampliar el horizonte en la reconfiguración de su propia identidad. Este encuentro fue así, desde el sentirnos compañeras de diálogo, donde cada una se pudo expresar desde su propia autenticidad y como cada una es; con libertad y sin prejuicios. Estar con ella fue “participar en una pequeña porción de su vida” (Anderson, 1999, p. 143), de espacios conversacionales que ayudan a ser mejor, a sacar lo mejor de sí misma, a hacer una relectura de su realidad más profunda y ha dado signos de una búsqueda sincera de su propia identidad.

El inicio del proceso no fue sencillo, retroalimentar con pertinencia y precisión aquello que parece nebuloso para la joven da la sensación de mirar en medio de la neblina, pues

aunque se sabe que pasará, pero en el camino no se ven más que unas pequeñas señales que intuyen y atisban el rumbo. Este camino aparecía como tentador, no sólo por el talante psicoterapéutico que ya tenía en sí, sino por el toque espiritual que me daban pie a mirar desde distintas perspectivas el proceso de esta joven que venía desbordada por la vida, fragmentada en la mirada de su imagen, desconociéndose en su identidad y aparte, decepcionada de sí misma.

No fue fácil el deseo de acelerar o el querer solucionar las cosas rápido, era conmovedor mirar a Pamela destrozada, llorando sin saber para dónde, la tentación de hacer algo por ella, más que acompañarla, se hacía presente en distintos momentos, pero al mismo tiempo, tocaba al corazón la impotencia de no saber cómo intervenir. Retomo lo que escribí en el diario de campo en ese momento: “Me conmueve mucho verla así, desbordada... sé que no es mi responsabilidad pero reconozco en mí el deseo de ayudarle y la impotencia de no poder hacerlo aún” (DC, 13/Oct/10).

Sin embargo ahí estuvo el reto de aprender a contemplar la problemática con otra mirada, observando también las distintas facetas de lo que la joven estaba presentando, captando el mensaje de fondo, aquello que estaba oculto a simple vista, entre lo dicho y lo no dicho, para dejar el espacio en que ella pudiera explayarse y sacar lo que la estaba viviendo en ese momento, sin dejar de tomar en cuenta la experiencia que sintonizaba con lo espiritual, con quien la habita y dejando despertar en ella la esperanza y la fe. Confieso, que requirió una fuerte dosis de tiempo y paciencia para el encuentro de esta mirada, así como actitudes básicas de confianza y libertad para que Pamela pudiera tener la “posibilidad de indagarse y descubrir en sí mismo sentimientos extraños, desconocidos o peligrosos” (Rogers, 1961, p. 166), que seguramente estaban poniendo en juego la imagen de sí en este momento de su vida.

Al llegar a la primera entrevista Pamela se vivía desde la tristeza y la impotencia, por más que se había querido contener a sí misma no había podido, eso fue lo que le movió a buscar ayuda, llevaba ya un poco más de un mes que había entrado a la universidad y no había parado de llorar. Percibí a Pamela mal, intuí que se estaba enfrentando a algo desconocido, hablaba de no entender nada en sus clases: “*me da muchísima impotencia eso ¿no? que pues no entiendo o... no sé, ni siquiera sé pues, por qué llorar o sea*

*nomas me sirve para desahogarme*" (1ª sesión). En el fondo no sabía a qué se debía su sentirse así. En esa primera sesión, ella pudo expresar abundantemente cómo se estaba viviendo, qué era lo que había pasado, con qué se estaba encontrando, etc. Después de escuchar su problemática encuadramos el acompañamiento psicoespiritual, quedamos de vernos una hora cada semana para seguir desentrañando su situación. Le propuse un espacio donde ella pudiera hablar con la certeza de que sentirse escuchada le llevaría a adentrarse en aquello que le estaba pasando. Por supuesto, sentirse escuchada apuntalando a la construcción de su persona, como menciona Nancy (2007), desde una escucha donde construya no solo lo nuevo, sino re-construya las ruinas que existen dentro de su ser y el sí mismo tantas veces herido.

No fue en la primera sesión donde abarcamos lo que le estaba pasando, sino que fue hasta la siguiente entrevista donde en medio del dolor de su corazón tratamos de establecer juntas los objetivos del proceso, ella solo expresó que quería saber qué le estaba pasando y recuperar su alegría, esos eran sus motivos de consulta. Yo le planteé la posibilidad de que en el proceso pudiera reencontrarse a sí misma pues parecía se había perdido. Hablamos también de lo que significaba el poder integrar en la terapia el aspecto espiritual, lo cual le pareció atractivo por su cercanía con Dios.

Así pues le propuse el acompañamiento psicoespiritual, ella accedió y pasamos a establecer juntas los objetivos terapéuticos para el proceso:

- ❖ Ubicar el espejo roto donde ella se estaba mirando para reconocerse y encontrar lo que quería ser y hacer.
- ❖ Reconfigurar su identidad en el acompañamiento psicoespiritual desde la perspectiva teresiana.

La imagen del espejo, que la abordaré más hondamente en el siguiente apartado, la retomo desde el concepto de "la identidad como un espejo que regresa la propia imagen" (Gómez, 2010, p. 8) y con el que la misma joven sintonizó en la sensación de estarse viendo en un espejo resquebrajado donde se desconocía a sí misma. Igualmente, Linares aborda el concepto de identidad desde el cual se "establece la narrativa, fruto también de la experiencia relacional...y donde el núcleo de la identidad puede modificarse

incorporando nuevos elementos o desprendiéndose de otros” (1996, p. 26-27) y donde la identidad es el espacio donde la persona se reconoce a sí misma.

Reconocer a Pamela así, hacía brotar un resquicio de esperanza, verla en ruinas y creer que este espacio propuesto podía ser la oportunidad de la reconstrucción y del resonar con ella para encontrarse a sí misma, esto matizaba la mirada de tonos amarillos y verdes, como se pinta la esperanza. En la primera sesión, Pamela atribuía su malestar a no entender sus clases, pero su discurso traía algo más: soledad. Esa soledad en la que la identificación con los amigos/as desaparece y una se mira sola, porque no hay nadie con quien la mirada se encuentre y con quien el corazón pueda hacer eco. Esta joven llegó a un lugar nuevo donde se rompió la identificación con quienes esperaba encontrar algo más que compañeros de estudio. No hay ecos, no le interesan sus pláticas, ni siquiera piensa igual que ellos.

Fue hasta la segunda sesión cuando por fin pudo poner en palabras qué es lo que estaba viviendo, expresó que se sentía resignada, sin amigos en la universidad, sola, desmotivada y con miedo:

*Es que el problema es que ya no sé ni qué, de nada o sea ya te digo eso es lo que me tiene así como ¿Qué onda? Sí ya me está yendo bien pero... ya no sé ni qué quiero...y le tengo muchísimo miedo a lo que viene. (2ª sesión)*

No sabe ni qué, es lo que ella expresa. Para ayudarnos un poco más a encontrar su mirada, nos ayudamos de una técnica sistémica que proponen Boscolo y Bertrando (2000) para darnos la pauta de imaginar lo que dirían de ella algunas personas significativas, como prestándoles la mirada:

*A: Vamos a traernos aquí alguien significativo de tu vida ¿A quién te quieres traer?*

*P: Mi hermana*

*A: Aquí la ponemos, vamos a sentarla aquí, imagínatela ¿Qué diría ella ahorita de Pamela, su hermana? ¿Quién es Pamela? Si yo le pregunto.*

*P: Ella te diría que está triste y acongojada. (2ª sesión)*

Triste y acongojada es como la ve la hermana, dice Pamela, más adelante al citar a una amiga comentará que tenía amigos, que le gustaba la escuela, que no se esforzaba tanto, pero que ahora se desconoce pues sus prioridades cambiaron.

De acuerdo con Linares, a la narración del sí mismo se le atribuye un concepto clave: la “nutrición emocional... (que es el) proceso continuo de incorporación por el individuo de anclajes afectivos” (1996, p. 29). Estos anclajes afectivos son las figuras significativas que trajimos a la entrevista para ver lo que podían decir de ella, de modo que nos dieran más elementos de cómo se estaba viviendo ella en ese momento. La articulación de la narración de sí en este momento es lo que empieza a descubrirle la mirada frente a lo que vivía: la fragmentación de su identidad, ya no era la misma de antes, cambiaron sus prioridades, se desconocía y esto le estaba provocando un estado emocional de tristeza y decepción de sí.

Al percatarme de su estado, de lo que le estaba costando ampliar la mirada y salir del discurso, de lo mal que le iba en clases; me atreví a ofrecerle otro tipo de espacio, no solo el psicoterapéutico, sino un espacio de oración, de paz, diferente, donde en un clima de oración pudiera sosegar un poco, estar en silencio y percatarse de esa presencia difuminada que podía abrirla a la esperanza, con el objetivo de cambiarle un poco el mismo discurso que estaba presentando y en el que me daba la sensación de haberse anclado. Así mismo, lo pensé para provocar en ella un estado interno diferente al que estaba presentando semanas anteriores, intuí que podía ser un tiempo provocador de otra mirada, la de la esperanza en ella. Esta intervención antes de la tercera sesión de vernos me parece que fue un acierto en el proceso, pues aunque en medio de las dudas de la presencia de Jesús en su vida y más allá de los cuestionamientos que pudieran surgir al respecto de su existencia y presencia cotidiana, la joven pudo intuir que no estaba sola en medio de la soledad que experimentaba, que podía haber alguien a quien en ese momento no sentía ni veía señales por ningún lado.

*Yo sé que está conmigo pero pues en estos momentos no estoy sintiendo.... no estoy teniendo señales tan obvias como las había tenido... ya le dije cual quiero pero... (2ª sesión).*

Lo que importó de ese espacio fue el silencio y la tranquilidad que pudo tocar más allá de la palabra o el sentimiento que la tenía engolfada. Con base en esto puedo decir que la

facilidad para abrir un espacio de interiorización donde se pueda vincular el aspecto espiritual, y ayudar a las/os jóvenes a entrarle a este espacio, es fundamental, sobre todo cuando se trata de dar al joven o a la joven la dosis necesaria para dejar un buen sabor de boca en esta experiencia y abrirlas/os a otras nuevas posibilidades en cuanto a este tipo de espacios.

Otro aspecto que matizó la mirada fue la claridad para esquematizar y representar la problemática que la joven estaba expresando, pues esto construye una idea mejor por la visualización de lo que manifestaba. En las entrevistas, Pamela era muy clara consigo misma, nombraba a las cosas por su nombre, lo que le facilitó que no se anduviera con rodeos y pudiera atreverse a mirar lo que vivía, siempre y cuando estuviera lista para acogerlo desde dentro. Esto me confirmó que cuando un/a joven comprende la situación conflictiva en la que está y la acepta, él o ella misma se comprometen con fuerza para salir adelante.

En su discurso, Pamela también hablaba de su sueño por estudiar ingeniería química pero que ahora parecía que se había esfumado, cuando en la cuarta sesión recurrimos al origen del sueño por estudiar esa carrera, nos encontramos con otra mirada: la de su padre. Una mirada que ella se apropió y esto parecía estar tejido en el bordado que a ella ya no le estaba ilusionando.

Esto, a la luz de la reflexión, en la investigación-acción, nos pareció que podíamos trabajarlo a través de la asociación-disociación de palabras, pues parecía que estaba haciendo alguna asociación en su imaginario. Así que en la siguiente sesión se lo propuse, ella aceptó, tomamos papel, fui escribiendo palabras que yo consideraba claves y que ella estaba mencionando en su discurso y le pedí escribir alrededor de la palabra lo que le viniera al respecto. Las palabras claves fueron: papá y carrera. Una vez hecho este ejercicio, la invité a identificar la complejidad de la situación que estaba viviendo, donde parecía que había vinculado el término papá a su carrera, como si fuera igual.

*A: ¿Que sientes?*

*P: Tristeza, sí, porque sí yo me lo adjudiqué*

*A: Pero entonces ¿Sientes tristeza cuando adjudicas papá con carrera?*



*P: Ahá... no querer defraudarlo... no sé en qué momento creí que estaban como asociados, pero ni al caso. (4ª sesión).*

Es aquí cuando Pamela pudo desmontar ese imaginario de identidad que ella se había propuesto para sí. No ubicó el momento preciso de esa adjudicación pero ya sabía una cosa: no la quería más, podía haber otras maneras de vincularse a él. Y es que esto pasa en distintos momentos de nuestra vida, conceptualizamos la vida a partir de un fragmento de la misma que se encuentra fuera de contexto. Es decir, hay ocasiones en que la persona comienza a percibir toda su vida en base a un hecho específico, en este caso: el querer ser como el papá. Beck et al (1983) plantean que la persona planea formas de ser (relaciones, sentimientos, pensamientos) construidas y reconstruidas a raíz de la cognición de nuestras experiencias, entonces surge la pregunta ¿cómo centrarnos en las interpretaciones erróneas de esta joven que se ha formado a través de la experiencia con su padre y se mantienen gracias a esos filtros establecidos dentro de su esquema de creencias? Esta es la tarea a la que nos dimos juntas una vez que recuperamos su mirada.

### **La mirada fragmentada: De la identidad**

Identidad es un tema abordado desde distintas visiones, sin embargo, dentro de todas éstas, distingo la visión posmoderna de la moderna que considera al sí mismo desde la “objetividad fundamentalista y reduccionista... limitando al ser como ...único y fijo, ...algo autónomo, dado y descubrible” (Anderson, 1999, p. 276), que lo sitúa como una realidad a verificar. En cambio, la visión posmodernista, en la que creo y contraria a la otra, describe al sí mismo como realidad construida donde lo que se llama la continuidad de la identidad, “consiste en el mantenimiento de una coherencia y una continuidad entre las historias que contamos acerca de nosotros mismos, (dando)...forma y expresión al yo que nos decimos – y que decimos a otros- que somos, que hemos sido y que seremos” (p.283). De acuerdo con la autora, la identidad se va construyendo conforme a lo que vamos viviendo, desde lo que las experiencias, la vida, los y las demás nos van aportando, a modo de microconstrucciones y microdeconstrucciones, en un movimiento continuo donde vamos

dejando aspectos de nosotros/as mismos/as en el camino y vamos introyectando otros nuevos o modificando los que ya teníamos, y donde la continuidad no está en lo fijo, sino en la coherencia como se va conectando el propio yo que vamos descubriendo y contando de nosotros/as mismos/as.

Es un proceso de construcción y deconstrucción que va haciendo la persona que se permite desconocerse, que se deja poner a la interperie de la vida y reconoce que se desconoce, como el atrevimiento que tuvo Pamela consigo misma al expresar:

*No soy la misma de antes... o sea no me siento como era antes...es como si hubiera estado engañada de quién soy, como soy 19 años de mi vida y ahora con todo esto o sea para darme cuenta de ¿Quién soy? (2ª sesión).*

Pamela se vive desconociéndose a sí misma, se siente engañada a sus 19 años de vida y ahora le surge una pregunta ¿quién soy?. Osado atrevimiento la de esta chica que percibe fragmentada su mirada, pues no alcanza a reconocerse a sí misma en el espejo donde se está mirando en este momento de su vida. Un espejo que hace la alegoría de la identidad, pues como dice Gómez le “regresa la propia imagen... (un) espejo resquebrajado con intersticios de reflexibilidad y fosilización” (2010, p. 8), que le presenta tanto atributos que la definen y que conforman su persona, como el movimiento y el cambio, que ese espejo está provocando en ella misma.

Pamela está en ese movimiento, se percibe a sí misma ante un mundo nuevo que no sabe ni poner en palabras, no sabe ni si sigue siendo la que fue o es algo nuevo que está descubriendo en ella misma. Me atrevería a decir, por la descripción de los autores mencionados acerca de la identidad, que es todo eso y más, es la que ha sido a sus 19 años, la que se está mirando hoy al espejo resquebrado y la que está por surgir en cada momento de la experiencia, parafraseando a Anderson (1999) la que fue, la que es y la que será en este proceso de reconfiguración de su identidad, en el movimiento continuo del “encuentro y desencuentro, del...reconocimiento y desconocimiento...(de la) certeza e incertidumbre,...(la) identificación y desidentificación, ...(la) colectividad y soledad,... voz y silencio” (Gómez, 2010, p. 8).

Pamela, en el desconocimiento de sí, no tiene ojos para nada más, la desborda y le cuesta ampliar la mirada a otras áreas de sí. La joven no soporta verse por mucho tiempo

a sí misma frente a ese espejo roto, le cuesta mucho, como le cuesta a cualquier joven que no está acostumbrado/a a hablar de sí en total desnudez, sin embargo, aunque es poco el tiempo pero el contacto que puede hacer con su mirada fragmentada es sincero.

Ahora bien, atender la identidad en esta etapa de la juventud, es tomar en cuenta que una buena parte de la identidad se construye desde lo relacional, como lo conciben Reguillo y Muñoz (en Cubides et al, 1998) quienes creen que la identidad de los jóvenes se ha desplazado a consumos culturales y depende del contexto sociocultural, es decir, que las identidades jóvenes son identidades sociales, “procesos relacionales que se conforman en la interacción social” (Valenzuela, en Reguillo et al, 2004:140) según pueden identificarse con los/as otros/as, cuando algo de sí mismos/as sobresalta en el encuentro y la empatía es natural. Incluso desde Linares, quien menciona que en la experiencia relacional y los “procesos comunicacionales,...el núcleo de la identidad puede modificarse incorporando nuevos elementos o desprendiéndose de otros” (1996, p. 27) se entiende este proceso de configuración de la identidad desde el proceso de identificarse o no con los demás.

Pero ¿cómo es que la mirada de Pamela se encuentra con esta parte de su identidad social fragmentada? Para todo/a joven, los amigos y amigas juegan un papel fundamental, pues mucho de su sentido de vida, que se va profundizando en el camino, lo basan en las amistades. Son los/as amigos/as en quienes la mirada se refleja, se identifica, en quienes la existencia adquiere significado porque en los pares uno/a se encuentra a sí mismo/a, se extiende esa parte de sí que se percibe en el/la otro/a. Cuando es lo que ha vivido el/la joven, no es fácil el proceso de desidentificación que rompe la identidad puesta en esa identificación social que le ha espejeado la mirada.

Es con lo que se encuentra esta joven de 19 años, cuando se topa con compañeros/as nuevos/as, universidad nueva, ciudad nueva. Los/as amigos/as que hacían fuerte esa parte de su identidad ya no están y a quienes mira hoy, no le reflejan la identificación que ella estaba esperando. Y lo narra desde la experiencia cotidiana de las clases diciendo: *Me siento menos capaz que los demás,...solo tengo compañeros y no amigos.* (4ª sesión).

El sentido de pertenencia que se vincula con el ser como sus amigos se rompe, ella se reconoce diferente, no es como sus compañeros/as, aunque hay alguna parte que pudiera identificarse, no encuentra eco en ellos lo que hace que el contexto y las relaciones que vive evidencien la crisis de identificación.

Incluso, reconociendo que se puede llevar bien con ellos, Pamela busca las razones de esa desidentificación:

*Sí soy la más grande de todos.... no quiero que sean así; que se pongan ebrios todos los días como lo que estoy acostumbrada, pero pues mínimo otra cosa... También quiero amigos de la universidad. (1ª sesión)*

Y es esta exclamación final la que estará resonando en Pamela todo el tiempo, quiere amigos de la universidad, jóvenes con quien identificarse, en quién verse reflejada y poder caminar en compañía.

Junto con este proceso de identificación social que vive Pamela, surge otro proceso identitario que ella descubre en la narración de su propio yo. Y es el que brota de la identificación con su padre, a quien la admiración por él, le llevó a desear estudiar lo mismo que él. Cuando recurrimos al origen de su sueño por estudiar ingeniería química, esta joven aludió a su padre, al vínculo cercano que le llevó, desde hacía tiempo atrás, a tatuarse en la mente la idea de que para ser como él, había que estudiar lo que él. Otro proceso de identidad que la identifica con la figura significativa: el padre. Me hace recordar nuevamente a Linares, quien al hablar de identidad, menciona que el anclaje afectivo con las figuras significativas le hacen sentirse a uno “reconocido, valorado y querido” (1996, p. 29), esto es lo que le daba una fuerza extra a la vivencia de esta joven, como si se sobre pusiera una identidad superflua, no la auténtica que brotaba de su yo profundo, sino la que quería ser a partir del sentirse reconocida, valorada y querida por su padre, de modo que éste se sintiera orgulloso de ella.

*Yo veía a mi papá como tan, pues no sé la verdad mi papá para mí es como ¡wuaw! O sea se me hace así como super inteligente pues ha hecho así como muchísimas cosas, entonces fue más bien como... yo si estaba reflexionando que es más bien como o sea yo quería hacer tanto como mi papá, que.. Porque se me hacía una super buen persona y o sea como que veía muchas cosas en el que yo también quería hacer que dije ah pues él es Ingeniero Químico (2ª sesión)*

La identificación con la figura significativa provoca una carga afectiva para satisfacer expectativas que no es fácil aceptar ni mucho menos desvincular, porque el miedo a decepcionar a ésta persona puede identificarse con el cariño que esa persona puede tener con la joven. Es fácil confundir la admiración y el deseo de ser como esa persona, la creencia de que para ser como ella hay que seguir los mismos pasos y hacer lo mismo se entremete, cuando es posible identificarse desde otro tipo de criterios que le llevan a vincularse de manera diferente e identificarse en cosas más profundas.

Incluso al principio le costó mucho reconocer que era por su papá por quien decidió estudiar esta carrera, sin embargo, su misma mamá le recordó que su papá era lo máximo para ella y que seguro por eso había elegido esa carrera, pero le advirtió que ella prefería una hija feliz sin importar si era ingeniera o lo que fuera. La madre, como esa figura significativa, juega un papel clave en esta búsqueda de identidad, pues en este momento es quien sostiene y da apoyo, en ella siente el permiso para ser feliz y realizada en contraposición al conflicto interno que trae de si satisfacer la demanda interna del imaginario de padre a quien ella desea complacer.

Hacia la cuarta sesión, Pamela aceptó un poco más la influencia que jugaba en ella su padre, empezó a experimentar el conflicto interno que le provoca el rompimiento con esa parte de la identidad que ella misma se construyó al identificarse con él, sin embargo, empezó a dar indicios de enfrentarse a él en la vida real, lo que le supuso enfrentarse a ella misma en el proceso psicoespiritual.

*También mi papá me dijo lo mismo que... pues primero me dijo que me podía cambiar de carrera si quería, que no tenía que estudiar eso si no quería, que él me apoyaba, que por él no había problema...me quité un peso de encima (4ª sesión).*

Esto le trajo una liberación que fue clave para terminar de vivir esta primera etapa que ella enfrentaba en el proceso personal de crecimiento. Aunque seguía de fondo su conflicto personal de identidad, pudo reconocer la fuerza que ejerció en ella el deseo de ser como su papá para elegir la carrera:

*Igual yo elegí esto por mi papá pero... o sea tampoco me siento como que "Hay no me voy a cambiar para no defraudarlo" porque pues sé que no lo voy a defraudar..., creí que eso era lo que quería. (4ª sesión,).*

Esto fue con lo que esta joven terminó después de hacer el ejercicio de desvincular la imagen de su padre con la carrera, mencionado anteriormente en las intervenciones, pudo dejar a un lado la imagen del padre y descubrir que hay otras cosas que la pueden vincular a él, reconoció sus propios dones y cualidades, incluso aquellos que los aprendió del papá pero también otras más, esto le hizo empezar a verse en el espejo sin quitar la mirada, pues aunque fragmentada pero resplandecían destellos conocidos de aquella que fue, como si de pronto hubiera podido empezar a buscar lo que si tenía y era de ella, como vislumbrando lo que le podía dar identidad a ella con respecto a la que deseaba ser. Ahora, sabía que esa carrera ya no la quería ni le interesaba luchar por ella, pero no tenía claro el futuro, como si por fin tocara suelo y empezara a reconocerse, para en otro momento, empezar a construir.

### **¿Mirada que habita?: Tejiendo lo espiritual**

La perspectiva teresiana tiene como referencia a Dios, porque en Él nos descubrimos y sabemos quiénes somos en realidad, él nos refleja nuestra propia verdad. Teresa de Jesús, religiosa carmelita del siglo XVI, desde su experiencia de conocimiento propio e itinerario de encuentro con Dios, nos amplía la mirada dándonos la ruta para este encuentro con él, con nosotros/as mismos/as, con los/as demás y con el mundo. Nos propone un estilo de relación que va más allá de lo que tenemos enfrente, aprendiendo a cavar, como en una mina, para descubrir el tesoro que llevamos dentro, ese yo más profundo y que quiere salir al exterior. La persona, para ella, de gran dignidad y hermosura, merece conocerse para vivirse desde estos calificativos que la llevan a enseñorearse a sí misma, lo cual mientras no se relacione consigo misma, para aprender quién es, no tiene camino al encuentro profundo con ella y con Dios

Teresa de Jesús invita a la persona a conocerse, saber quién es, qué cosa, quién la habita, aquello de lo que es capaz si se atreve a sacar lo mejor que lleva dentro y expresa que sería gran bestialidad no procurarlo. Ella dirá en sus palabras hablando del conocernos y el valor de la persona:

No es pequeña lástima y confusión que, por nuestra culpa, no (nos) entendamos a nosotros mismos ni sepamos quién somos,...sería gran bestialidad...no

procuramos saber qué cosa somos...qué bienes...quién está dentro... (el) valor de ella...se tiene en tan poco procurar con todo cuidado conservar su hermosura: todo se nos va en la grosería del engaste o cerca de este castillo, que son estos cuerpos (STJ, 1577, IM 1.2)

La Santa, en su libro de las Moradas o el Castillo Interior, habla de una comparación hermosa: la persona como un castillo de diamante, donde hay distintas moradas, y en el centro de todas ellas, está la morada principal que es donde habita Dios. Desde Su morada, Dios resplandece, habita a la persona y se muestra en ella desde la claridad y transparencia cuando puede vivirse en autenticidad y verdad consigo misma. Para llegar a esta morada, es necesario recorrer el castillo, aventurándose en un itinerario de encuentro y relación, pasando por cada morada, ella alude a siete, donde el proceso se visualiza entre el esfuerzo que hace la persona por vivir en esa autenticidad, verdad y transparencia y el don que Dios le hace al encontrarse con ella y generar un dinamismo en la persona donde Él se manifiesta desde el encuentro amoroso que la eleva a la dignidad a la que está llamada.

Este itinerario espiritual que propone Teresa de Jesús, tiene dos matices que engloban las moradas: uno más humano, de conocimiento y esfuerzo personal abarcando las primeras tres moradas; y el otro, más espiritual, donde la tonalidad es la experiencia que Dios hace en la persona y va de la cuarta morada a la séptima. Porque este camino tiene un toque fuerte de misterio y gracia, entendiendo por gracia el dinamismo que Dios suscita en la persona, no abordaré todas las moradas, ya que el interés de la investigación está más en el aspecto de conocimiento propio que propone Teresa de Jesús desde las moradas I, II y III, entendiendo el esfuerzo que va haciendo la persona por conocerse, por encontrarse consigo misma y va teniendo también entretejido el hilo del encuentro con Dios que genera esperanza e invita a ir más allá de la mera experiencia vivida, tejido entre la ascesis y la mística; es decir, entre lo que hace la persona por encontrarse con el Dios que la habita y la gracia que el buen Jesús va regalando a aquella que ama y desea que sea plenamente feliz.

Entrar en el itinerario teresiano es ya una osadía que suscita todo un movimiento interior que involucra todas las áreas de la persona, no es fácil tomar la decisión de entrar al proceso. De hecho, Teresa deja muy claro que hay personas que entran y otras que se

quedan fuera, que no entran porque no les interesa o porque no se le da este tipo de dinamismo interior, por lo que se quedan en la cerca del castillo, viviendo en la superficialidad, dependiendo de lo que ven y viven pero sin ir más allá, sin conocerse ni preguntarse nada acerca del sí mismo ni de porqué pasa lo que pasa.

Quienes deciden ir más allá de la cerca, son quienes se atreven a entrar por la puerta del castillo, una puerta que la Santa ve en la oración y en la consideración o reflexión personal. La invitación es clara: entra como puedas, pero entra, dice Teresa, no te quedes al pie del monte pudiendo llegar a la cumbre. Sabe que no es fácil ni sencillo porque implica todo el movimiento de entrar-salir, atinarle, perderse, enfrentarse a lo que uno/a no le gustará de sí, trabajarse y una cantidad de revuelos internos que seguramente desgastará, pero eso sí, lo que se vislumbra al final del camino es tan apetitoso que hace sentir que valdrá la pena entrar en este itinerario de conocimiento personal y encuentro con Dios.

Así pues, desde esta pequeña introducción a lo que es el proceso teresiano en libro de las Moradas, llevaré a cabo un paralelo psicoespiritual en el proceso de acompañamiento vivido con Pamela para mostrar cómo el aspecto espiritual en la persona va complementando e iluminando la experiencia meramente psicoterapéutica y dando una profundidad que la incorpora a un dinamismo de trascendencia, de modo que pueda ir más allá de lo que vive, que se abra a la esperanza y a la fe de que para algo ella vive este momento en su vida.

Pérez, habla de crear las condiciones para "la gestión del carácter del joven, sus ideales, valores e imaginario...(pudiendo así) responder a sus auténticas necesidades...el logro de una conciencia mediática, la conquista de la participación comunicativa, el sosiego identitario, la comunicación generacional y la autoconstrucción del yo" (en Cubides et al, 1998, pp. 275-276), yo añadiría: para el encuentro con el Dios que le habita y le da una perspectiva más humana a la vida. Para hacer posible estas necesidades juveniles, considero válido este tejido psicoespiritual en los/as jóvenes, proponiendo espacios y conversaciones que no solo vayan en el plano terapéutico, sino en el espiritual.

Cuando Teresa de Jesús se refiere a las personas que se quedan en la cerca del castillo, menciona que "va mucho de estar a estar; que hay muchas almas que se están en la



ronda del castillo que es adonde están los que le guardan y que no se les da nada de entrar dentro ni saben qué hay...ni quién está dentro” (STJ, 1577, IM,5), puedo imaginar el proceso de Pamela al principio, cuando se enfrenta a un estado emocional de profunda tristeza y desilusión por no encontrar lo que esperaba, aunque sin saber lo que quería en concreto, sabe que eso no es lo que esperaba. Su estado de ánimo al principio, más que una actitud de lucha por salir adelante y buscar, fue hacerse la víctima de su propia tristeza y frustración. Ella misma lo reconoce diciendo:

*Te juro que no veía salida, así y no la podía hacer y yo decía: “Hay no Dios mío”. Así horrible, no se o sea como que hay momentos en que te digo que siento así de: “Persiste, si vale la pena” lo que sea, también hay momentos en que te juro que veo todo negro.... para mí si está siendo super difícil... ya nada más estaba pensando así como de: “No puedo, no puedo” y no o sea vi todo así negro, como si me hubiera desmayado y hubiera visto todo negro por dos minutos y ya volví y dije: “No exageres” (4ª sesión).*

Me parece que ante la crisis que ella enfrenta siente una lucha interna entre ver todo negro y no poder, y no exagerar: persistir. Ella se encuentra en este estado de lucha, sin embargo, al principio se permitió quedarse así, y lloraba, se sentía sola, triste y se aferró a que estaba así sólo por no entender las materias difíciles que estaba cursando. Prefería evadir sus sentimientos para no pensar o llorar.

Y me pregunto ¿cuántos/as jóvenes no se quedan así, en ese estado depresivo sin hacer nada por ellos/as mismos/as, cuántos/as se viven mejor dormidos/as para no enfrentar la vida? ¿Cuántos/as jóvenes prefieren huir de su realidad desde salidas como el alcohol o la droga que les pone en un estado interno de letargo para no sentir su verdad? ¿Cuántas hoy no prefieren cubrir esos vacíos siendo víctimas del consumismo y la superficialidad dejando que la vida les pase escondiendo lo que en verdad les pasa en lo profundo? Es verdad que Pamela se sentía triste, que al principio prefería dormir para no ver ni oír, parecido a lo que dice Teresa de quienes se quedan en la cerca y no entran, que parece que no oyen ni hablan. Sin embargo, algo en ella la empujó a buscar ayuda, a no quedarse ahí, algo dentro de ella vibró buscando esperanza, la llevó a entrar, como pudo se movió y con toda humildad de la que fue capaz se presentó diciendo cómo estaba y que no sabía qué hacer. Este impulso, me parece que es el destello de vida en ella que

inspira Dios, ese aliento de esperanza, de vida, de energía que en el fondo hace creer que hay algo más aunque de momento no se vea ni se sienta.

Pamela se atrevió a entrar, a moverse del estado en que estaba, le costó mucho, es verdad, ella lo mencionó cuando dijo que no estaba dispuesta a estar cuatro años de su vida sintiéndose mal y permitiendo que le fuera tan mal. No podía estar así, por eso entró en este proceso psicoespiritual.

Incluso Teresa invita a no quedarse mirando solo las miserias de uno/a pues sería ir a paso de pollo trabado, habla de no quedarse en la tristeza que éstas generan pues sería un propio conocimiento ratero y cobarde, “centrado en sí mismo, incapaz de reconocer su hermosura y dignidad” (González, 2007, p. 93), por eso la propuesta de la Santa al respecto del propio conocimiento tiene su referencia en Dios, aquel que nos ayuda a regresarnos la identidad perdida.

Pues una vez que Pamela decidió no quedarse mirando su miseria y entró en este itinerario, le propuse llevar un diario espiritual. Es una alternativa en la dinámica teresiana que ayuda a poner por escrito lo que vamos viviendo, pensando y sintiendo, a modo de discernimiento, para ver hacia dónde nos empujan los impulsos internos de vida.

Discernir para los/as jóvenes puede ser una estrategia que les ayude a descubrir por sí mismos/as por dónde caminar, procurando aquello que les ayuda más, que les da más vida y por lo tanto les orienta el rumbo. El discernimiento, a nivel espiritual es “optar,...no es escoger entre el bien y el mal, sino optar por el medio más eficaz” (Cabarrús, 1998, p. 19) que nos lleve a tener paz. Discernir es “poder tomar una decisión correcta, poder elegir entre dos cosas que se presentan, con la mayor lucidez posible...poder escoger lo positivo, la felicidad, la vida... y para lo cual se necesitan criterios para poder actuar” (p.149). San Ignacio de Loyola propone, para discernir, la escucha atenta de los sentimientos que surgen ante determinados pensamientos para analizar si los sentimientos son de paz, alegría, esperanza, pues significa que esos pensamientos tienen que ver con una moción, es decir con pensamientos o decisiones de vida o del buen espíritu (de Dios); por el contrario si los sentimientos son de tristeza o melancolía, probablemente los pensamientos tienen que ver con tretas, o sea con impulsos que llevan a la no vida, entonces son del mal espíritu. Tejer el discernimiento con el aspecto

psicoterapéutico es fácil si se hace desde la terapia cognitiva, donde se pregunta qué pensé, qué sentí y qué hice, este entrelazado se puede presentar fríamente o desde la propuesta de Jesús que desea una vida más plena.

Me parecía que Pamela estaba enrolada en un círculo donde entre más pensaba que no era lo que quería y veía que no entendía en sus clases, más tristeza sentía, más quería evadirlo y aumentaban sus pensamientos negativos hacia sí misma, desconociéndose a sí y alimentando sentimientos de desolación que la instalaban en un estado de muerte, por así decirle a la falta de vitalidad juvenil que la caracterizaba.

Así pues la joven accedió a llevar el diario espiritual, la propuesta desde la primera sesión fue:

*A: un cuaderno donde cada noche empezaras a escribir un poquito “¿Qué sentí hoy, en qué momento y a qué me invita eso que sentí o sea que pasó después?...discernir, vamos aprendiendo a discernir, vamos a combinar el discernimiento también ¿Te late?*

*P: Si*

*A: Cinco minutitos antes de acostarte, tenlo ahí abajo de tu cama, abajo de tu almohada, una libretita chiquita (1ª sesión)*

En cada sesión, sobre todo las primeras, Pamela fue llevando a sesión su discernimiento, eso le ayudó a ir distinguiendo en ella sus estados de ánimo con más claridad y a ir escuchando cuándo alimentaba sus sentimientos de tristeza. No le fue fácil acoger esta perspectiva de vida, como buena joven, la incredulidad se hacía presente en el momento, no veía que esto que le pasaba pudiera traer alguna esperanza ni mucho menos signos de vida o presencia de Dios. Ahora bien, como el aspecto espiritual involucra a la persona y se vive desde la profundidad de la vida, le puede dar un matiz más cálido a las actitudes con que nos posicionamos frente a la vida. Todos/as tenemos dentro una añoranza a la felicidad, a una vida más plena y feliz, sobre todo cuando entramos en un ambiente de muerte, entonces es fácil desear adentrarse en la propuesta del discernimiento como camino para llegar a este estado de mayor felicidad.

Sin embargo, llegar a la felicidad implica caminar por espacios distintos como el de dolor, tristeza, inseguridad, miedo, tejidos con el gozo, la certeza, la fe, la esperanza. La perspectiva espiritual nos abre a este tejido porque nos limpia la mirada, porque nos hace

preguntarnos “por qué pasa lo que pasa, por qué se piensa como se piensa, por qué se actúa en un sentido u otro” (PET, 2005, p. 92-93). Cuando, con Pamela tratamos de atender a este tipo de preguntas, comentamos:

*A: Oye y te has preguntado ¿Cuál está siendo tu relación con Jesús? ¿Cómo el para qué, justo en este momento de tu vida, estás viviendo esto?*

*P: No, no le he preguntado o sea igual y ahorita si estoy como más alejada porque no tengo tiempo lo juro solo duermo y hago tarea. (2ª sesión)*

Desde luego que ni se lo cuestiona ni le interesa saberlo, ella se siente deprimida y desbordada por la tarea que la trae de cabeza y no le da para más. Definitivamente hablar de la trascendencia con jóvenes no es sencillo, les cuesta aceptar lo que no ven ni oyen ni sienten. La experiencia de Dios no es acogida con facilidad porque experimentan la imposición de la estructura eclesial que rechazan a sol y a sombra. Cuesta abrir ante ellos/as la posibilidad de una experiencia de encuentro con Dios en medio de las dificultades ¿y a quién no le vale esto? Si nos enseñan toda la vida que Dios nos libra de los problemas, entonces cuando más se asoman ¿puede estar presente Dios? Son parte de los inquietos cuestionamientos que seguramente mucha gente se hace en esos momentos, Pamela no fue la excepción, en la misma sesión comentamos cómo creía que podía estar Jesús en su vida, ella no supo responder bien:

*P: Si o sea yo sé que Jesús está conmigo y todo eso pero ahorita no,... sé que está presente y que si me trata de ayudar y todo lo que quieras pero, no sé cómo.*

*A: ¿Ya se lo preguntaste?*

*P: No (2ª sesión)*

Siendo que Pamela ha vivido la experiencia de estudiar en un colegio católico, que es alguien que se considera cercana a Jesús en otro momento de su vida, ahora, en plena crisis ni siquiera se le ha ocurrido recurrir a él ni entablar un diálogo acerca del por qué o del para qué está viviendo eso. La presencia de Jesús no es fácil de captar, sobre todo cuando no está en el lenguaje o el esquema juvenil, menos cuando la expresión espiritual no es lo que el/la joven necesita percibir. Cuando el/la joven no ve la manifestación de Dios en su vida como él o ella lo quieren, o como se le ha mostrado en otras ocasiones, parece que hay una cerrazón a reconocerlo presente acompañando el dolor. Se ve una tendencia a espiritualizar la relación con Dios de manera mágica, es decir, a relacionarse

con él desde lo que la persona necesita o quiere, que mande el Espíritu Santo para que ilumine o haga algún milagrito visible; pero siempre desvinculado del Dios de la historia, encarnado y comprometido.

*P: En Estados Unidos lo sentía super presente porque por muchísimas cosas super obvias, o sea como yo te digo que me mande alguien que me explique... porque cuando me perdía me mandaba ángeles que te juro que yo decía son ángeles y ahorita a la vuelta de la esquina se van a regresar.... porque estaba perdidísima y me pasó dos veces que dos me ayudaron... como cosas super obvias que decía no manches es que yo sé que estás conmigo.*

*A: ¿Y ahorita no?*

*P: Ahorita no ¡exacto!... no estoy teniendo señales tan obvias como las había tenido y que ahora las espero porque sé que existen (2ª sesión).*

Ella espera que Dios se le revele como ella quiere y como lo ha sentido en otras ocasiones, como esta vez no tiene las señales que quiere pues le cuesta abrirse a otro tipo de relación con él en este momento. Inclusive, se percibe que la capacidad de ir más allá se achica, por lo que me parece fundamental ayudarle a abrir el horizonte espiritual; por eso le propongo a Pamela un Jesús compañero de vida.

Pero pareciera que todos estos intentos por abrirle a la perspectiva espiritual no daban resultados, me llegué a sentir frustrada e insistente en mis intentos, en el diario de campo escribí:

Al hablar de la presencia de Jesús en su vida en este momento en cómo lo vive o cómo está Él, ella argumenta que no lo siente, ni lo ve, ni se le está revelando como el año pasado tan obvio, por eso ni se lo cuestiona, en algún momento me sentí también insistente en el decir que se diera cuenta que él está acompañando su soledad, mi objetivo era que ella pudiera ampliar la mirada a la compañía que puede ser Jesús en este momento de su vida y soledad, pero ella no, la percibí cerrada a eso (DC, 6/Oct/2010)

Sin embargo, las cosas se fueron dando, en la batalla de Pamela, algo quería abrirse a la esperanza en medio de todo el conflicto de la soledad, la tristeza y el querer creer en algo en ese momento de su vida. Por eso me arriesgué, le propuse darse el espacio para experimentar un momento de oración, de contacto directo con ese Dios a quien no sentía ni sabía cómo preguntarle ese para qué. Ella aceptó. Nos dimos el tiempo, media hora en un oratorio pequeño donde le guí un rato de interiorización y contacto con Jesús. Empezamos disponiendo con un canto, luego le dirigí la visualización desde el reconocer

su sueño de esa carrera en el estómago, para ubicar lo que alimentaba y lo que no, que lo escribiera en una hoja imaginaria, tanto lo que le alimentaba y lo que no del sueño, lo que le alimentaba de ella y lo que no este momento. La invité a dejarle a Jesús (para reconocer que él puede ser descanso y confiar en que compartir con Él la carga hace la vida menos pesada) esas hojas y poderse descargar un rato para caminar hacia un lugar donde pudiera estar y reponerse, donde se le ensanchara el corazón (para poner su interior en un estado de paz antes de regresar a lo que vive cotidianamente). Estar ahí un rato, ser consciente de sus sensaciones, invitar a alguien a estar con ella (para luego tocar-hablar de sus redes en otra sesión)...después de un rato de estar, regresar y abordar cómo se sintió y qué significó este espacio para su vida en ese momento.

Pamela pudo adentrarse en este espacio de oración, experimentar en ella el silencio que la puso en contacto con Dios, sentirse bajo la mirada del Otro que se interesa por ella y abrirse a lo que Él pudiera hacer en ella en medio de su propia incredulidad. No tardarían en verse los dejos de este espacio

Por lo pronto, descubrí una vez más, que los/as jóvenes tienen capacidad de interiorización si se les sabe proponer el espacio propicio para hacerlo, desde luego es más fácil para un joven una meditación guiada en un rato pequeño que dejarlos solos en una capilla o en un lugar a hacer oración sin ninguna propuesta, pues se pierden. En el interior de todo/a joven hay una añoranza a la autotranscendencia, es decir, a salir de sí mismos/as y de su estado de vulnerabilidad para encontrarse con el Dios que en el fondo saben que hace presencia y con quien desean entablar relación de amistad, pero no saben cómo o sienten que no lo conocen.

La perspectiva teresiana tiene como referencia a Dios, porque en Él nos descubrimos y sabemos quiénes somos en realidad, él nos refleja nuestra propia verdad. En la primeras Moradas, Teresa de Jesús “invita a poner los ojos en Él como modelo de humildad” (González, 2007, p. 98), recordando que para la Santa humildad es andar en verdad, reconociendo lo que somos, tanto lo positivo como los límites que vamos viviendo. Este mirar para Teresa, implica ponerse delante de Él y dejarse mirar: mire que le mira, dice ella, y al sentirse mirados, sin discurrir intelectualmente, poder captar la mirada de empatía de Jesús que se hace presente y se conmueve. Esta es la propuesta de saberse

habitada/o por Dios y que “implica un sentido de interioridad y de acogida a la vida de Dios que la habita” (p. 94).

Creo en este tipo de espacios, en lo que puede generar y despertar en la/el joven, incluso hablando de la bulimia, alguna vez escuchaba que aunque los jóvenes vomiten estos espacios espirituales, algunos nutrientes se les quedan impregnados, esa es mi certeza, me parece que se les queda grabado un dejo espiritual que luego los soporta o les abre a la esperanza. Es esto lo que quise monitorear en Pamela después, ese dejo espiritual que le dispuso, por lo menos, a ver que podía abrirse a la esperanza en su vida cotidiana, disponerla un poco a la confianza, al atisbo de alegría, esperanza y tolerancia. Que son estados internos que pueden dar energía o fuerza para continuar el camino que se vislumbra tan desmotivante. ¡Y lo hizo! Bastó una sesión más para que Pamela entrara en otro momento del proceso, en la reconstrucción de su identidad y en la apertura a otro tipo de mirada.

En la siguiente sesión de acompañamiento, al volver sobre el discernimiento que ella estaba haciendo, comentamos acerca de los pensamientos que estaba alimentando, si la estaban llevando a salir de su estado o la estaban haciéndose la víctima de la situación, ella comentó:

*Igual yo soy la que me estoy haciendo la víctima y estoy siendo así y qué mal o sea no es como que quiera estar así, pero malamente o sea abarca tanto eso que ni siquiera me pongo a pensar en qué hacer para no estar así, aunque sí debería y si voy a pensar ahora en eso... (4ª sesión)*

Pamela pudo reconocer, a través del discernimiento, que alimenta pensamientos que le llevan a hacerse la víctima y eso no le ayuda, no sabe qué hacer ante eso, pero el que pueda darle nombre y reconocer la postura que tiene frente a su realidad es un paso muy importante que le abre y lanza al proceso con otra perspectiva, con otra mirada.

Esta joven, en el proceso de cuatro sesiones pudo moverse de lugar, no solo en el proceso psicoterapéutico, sino en el espiritual, conjugando los saberes, las técnicas y la posibilidad de abrirse a la mirada que la habita, llegó a reconocer su mirada fragmentada y su postura ante la vida.

Pienso que el ir tejiendo espacios de psicoterapia con espacios de interiorización espiritual le da a la persona una manera distinta de relacionarse consigo mismo/a, de tejer la vida, no desde la soledad, sino desde el experimentarse bajo la mirada de Otro, con la cercanía de que ese Otro, aunque no se sienta, algo le dice que está.

Concluyo esta etapa del proceso citando nuevamente a Teresa de Jesús, quien plantea que la persona, al entrar en este itinerario, encuentra “que el conocerse y aceptarse implica necesariamente la relación con Él” (González, 2007, p. 93), con Jesús, lo cual hasta ahora, la joven no lo ha sentido pero se ha planteado ya la posibilidad de su presencia y de que esa mirada que la habita pueda tener una palabra qué decirle a este momento de su vida.

Para la propuesta teresiana de entrar en el Castillo interior no basta “sentirse insatisfecho y el deseo de cambio,...para desencadenar un proceso: es necesaria una relación de amor que involucre a toda la persona” (González, 2007, p. 75), que tenga el coraje de entrar y seguir con el compromiso de conocerse a sí misma y entrar en relación con la mirada que le habita.



## LA GRAN DIGNIDAD.

Merecer la vida no es callar y consentir  
tantas injusticias repetidas.  
Es, una virtud, es dignidad  
Y es la actitud de  
identidad más definida  
Eladia Blázquez

Teresa de Jesús, en el libro de las Moradas, pone de manifiesto una concepción antropológica: la persona está hecha de gran dignidad y hermosura. Esta idea me lleva a pensar en el llamado que todo ser humano tenemos de fondo: honrar la vida, como dice también en su canción Eladia Blázquez. Honrar la vida es dignidad, es reconocerse, encontrarse consigo misma y ahí: valorarse, ensanchar las capacidades para sacar lo mejor de sí.

Y es también lucha, entrar y salir, un combate interno que no se termina, pero que ahora es diferente en el proceso de entrar. Ya se está dentro, ahora se requiere ir más adentro, al centro y al fondo, allí donde el yo profundo toma rostro, donde la identidad surge porque se encuentra la propia verdad, lo que es auténticamente nuestro y nos hace ser irrepetibles. Gendlin menciona que “toda persona tiene una continuidad más profunda” (1996, p. 405) desde dónde vivirse a sí mismos, ese tú escondido que hay que sacar a la luz desde la hondura del ser humano.

Es aquí donde una/o encuentra la gran dignidad, donde ya no hay máscaras ni nada que encubra la verdad, lo que le habita, porque incluso allí se encuentra Aquel que está dentro, que nos llena de hermosura: Dios.

Encontrarse con la propia dignidad es enriquecerse y al conocer el don de sí mismo se despierta a amar, a vivir desde otra perspectiva, más el “propio sí mismo” (Rogers, 1961, p.104) que busca emerger para enfrentarse a la vida en libertad.

Para el proceso de la joven acompañada, Pamela, significó reconocerse, encontrarse con ella misma, con la narración de sí, de aquello que puede vislumbrar como suyo, esa verdad, con la que se encuentra y que estaba velada en la lucha. Me atrevo a expresar que es lo que hay detrás de esa identidad sobrepuesta que ella traía, reconoce que el

tatuaje que se ha incrustado en la piel ya no es el que quiere ni con el que se identifica, pues empieza a vislumbrar trazos del nuevo tatuaje que desea para sí. Es el encuentro con su propia identidad, con el sacar lo mejor de sí, el rescate del yo profundo y el ensanchar la capacidad para recibirse y escuchar la narración sobre sí misma. Una experiencia que ha sido posible desde el sentirse querida e incondicionalmente aceptada para permitir que el llamado a la gran dignidad sea reconocido y habitado.

La experiencia de encuentro con la propia dignidad le significó a Pamela seis sesiones dentro de un período de tres meses: 16 y 27 de octubre, 2, 14 y 17 de noviembre del 2010. Me atrevo a concretar esta etapa del proceso a partir de que Pamela empezó a deconstruir su identidad, tocando fondo y empezó a vislumbrar los modos de reconfigurarla desde lo que veía en ella, sus redes de identificaciones y lo que decidió por sí misma. Es a estas sesiones de acompañamiento psicoespiritual a las que me referiré en el presente capítulo. Vuelvo a pedirle a Pamela su palabra, para dejar que sea la expresión de sí en el diálogo psicoespiritual quien vaya descubriéndonos la gran dignidad de su identidad.

### **La propia dignidad: Del encuentro**

Acompañar a Pamela en este proceso, me ha sugerido la analogía de la danza, donde la acompañada se acerca y se aleja de los temas significativos, donde expresa, con su ritmo, las aperturas y cierres, la “experiencia y la explicación, íntima y emocional” (Mahoney, 2005, p.50) acompañada por la música que ella misma va creando a lo largo de las interacciones. Una danza en la que con mayor frecuencia hace que tome un ritmo cada vez más profundo y permita a la joven irse de corrido, es decir, la danza toma un ritmo donde van saliendo nuevos pasos integrados y aprendidos en el camino que ahora se pueden aprovechar en bien del proceso.

Boscolo y Bertando (2000) hablan también de la relación terapéutica como una danza interactiva, donde los ritmos y las coordinaciones se acompañan mutuamente atentas a la música que va marcando las tonalidades de la conversación. Experimenté en la frecuencia de los encuentros con Pamela, el ir sumergiéndonos en ese diálogo donde se

van abriendo posibilidades, acciones y sentidos que dan a luz a significados importantes, lo que hizo que ella se entendiera a sí misma y entendiéndose pudiera moverse de lugar. Eso noté en Pamela en esta etapa, se empezaba a mover, se le veía diferente. En el diario de campo de esa quinta sesión escribí:

El día de hoy me llamó la atención que Pamela traía otro semblante, sus ojos, aunque tristes, pero los noté diferentes, por lo que empecé preguntándole si notaba algún cambio en su estado de ánimo, esto lo hice porque creo profundamente que en la medida que la persona habla y va desahogando lo que la desborda, la intensidad de los sentimientos y la energía manejada por éstos se va proporcionando, esto hace que el desbordamiento baje y es posible ver la vida de otra manera, o se empieza a clarear el horizonte (DC, 16/Oct/2010)

El horizonte se clareaba ¡eso era!, estábamos ya en el desarrollo del proceso, la crisis y el desbordamiento emocional estaban cesando, ella estaba en otro momento y se le notaba en su expresión física. Boscolo y Bertrando expresan que cuando se asoma “un rostro que se ilumina, una mirada inteligente, un repentino meneo de la cabeza pueden ser señales de que están sumergiendo nuevas perspectivas” (2000, p. 177), añadiría también yo que cuando algo le hace sentido a la persona, sobre lo que se está concluyendo o gestando en la interacción, el cuerpo reacciona ante la posibilidad de las alternativas que se presentan en el horizonte.

Conforme se iba trabajando o moviendo internamente fue mucho más fácil la exploración, esta joven se vivía ya en la sintonía de lo trabajado y no tenía ya oportunidad de salirse, sino de seguir en el ritmo de la danza, alternando, dando forma al discurso para “abrir camino al desarrollo de nuevos significados y nuevas realidades” (Boscolo y Bertrando, 2000, p. 167). Significados y formas que, desde su propio lenguaje, Pamela fue construyendo con mayor facilidad, y a su vez, aminoraron las resistencias y aquello de lo que pudiera defenderse.

Conforme la joven fue hablando y compartiendo su experiencia, la sensación de ansiedad bajó, el desbordamiento aminoró y fue posible entonces un poco más de objetividad en la vivencia personal y en la interpretación de la experiencia. Pamela aceptó que construyó un sueño que le dio identidad por bastante tiempo y fue parte de ella misma, pero en ese momento se enfrentaba a algo nuevo: dejar el sueño, lo cual le implicaba desconocerse, desprenderse de algo que la sostuvo durante mucho tiempo.

*P: Yo todo el tiempo dije: “Quiero ser, quiero estudiar Ingeniería química, así científica, lo que fuera, pero siempre así como cuando fuera Ingeniera química muy famosa, que inventara algo, ah porque siempre ese fue mi, o sea como; inventar algo que sirviera a la humanidad y pues ahora pensar que... o sea todo el... ¿Cuánto tiempo? Mínimo tres años como que soñé eso y ahorita o sea si me cambio si me dolería.*

*A: ¿Qué te dolería?*

*P: Que mucho tiempo creí que ese era mi sueño y me estoy dando cuenta que no. (5ª sesión)*

Era el sueño lo que le estaba costando a Pamela, no el cambio de carrera, sino desprenderse de todo lo que construyó alrededor de ser como su padre. Esto me suscita pensar en los sueños juveniles, los/as jóvenes sueñan, se crean expectativas de la vida, a veces tan altas e inalcanzables, que no está en su realismo cotidiano sopesar la posibilidad de llevar a cabo esos deseos, cuando una idea se les mete en la cabeza y en el corazón lo buscan, lo luchan, ponen en juego todas sus capacidades para lograrlo. Basta que desaparezca la motivación y entran en una crisis que parece que se les cae el mundo encima, lo viven con una desproporción tal que pareciera que no pueden ver otra cosa, pues es tanta la carga afectiva que le dan a eso, que es un gran golpe cuando se dan cuenta que en aquello donde estaban sus expectativas no les da la felicidad soñada. Esto le pasó a esta joven de 20 años ya en este momento del proceso. Y lo reconoce, expresando la carga que le puso a su sueño:

*P: No quiero estar así, pues 5 años, bueno cuatro y medio en la carrera y aparte toda la carrera pero pues me cuesta, o sea tengo claro que eso no es lo que quiero pero no sé, como que me cuesta pero tampoco te digo, tampoco voy a sacrificar todo...*

*A: Yo creo que, te estás encontrando no solo con el decir si me cambio o no de carrera, yo creo que te estás encontrando también pues eso, tú lo acabas de decir con un sueño que te cuesta dejar ¿No? Y con un sueño que yo no sé hasta dónde te dé identidad a ti y que a lo mejor dejar ese sueño tiene que ver con una parte de ti muy profunda.*

*P: Sí porque también te digo no es, digo si igual y fue la razón principal y lo más grande que... y si como que relacionaba papá con carrera... (5ª sesión)*

Verbalizar ya y tener clara la motivación profunda que le movió a soñar, es permitirle entrar en una nueva narrativa, parecería que esta joven se “libera de su historia, que ha llegado a ser embarazosa y fuente de sufrimiento, para entrar en una nueva historia que

le ofrece mayor libertad, serenidad y autonomía”, (Boscolo y Bertrando, 2000, p. 175), lo cual es uno de los primeros indicadores del cambio; cuando la joven puede dejar brotar la verdad que vive, lo que le está pesando, lo suelta y entonces le es posible acceder a la construcción de una historia nueva o a la posibilidad de generar un nuevo sueño para sí.

Sin embargo, en la construcción de este nuevo sueño nos encontramos con otros factores que le impedían a Pamela soltar totalmente. Se encontraba ahora con el miedo a creer que se cambiaba porque no podía con la carrera, que le lanzaba la idea de un fracaso, tal como ella lo estaba leyendo inconscientemente, esta dificultad para aceptar un aparente fracaso en la propia vida se volvía difícil, porque ésta había sido –hasta el momento– bordada por hilos que habían encajado perfectamente, es por eso que en Pamela se da la lucha interna de otro modo, buscar el error, aceptar la pérdida, cambiar el sueño, acoger la esperanza, le dolía, pero en el fondo, era soltar lo que dejaba de dar vida para abrirse a una nueva e insospechada creatividad que estaba esperando ser descubierta.

Una vez más, en las reflexiones de la investigación y las entrevistas, nos dimos cuenta que la joven estaba vinculando la idea de fracaso a una creencia que tenía, por lo que decidimos actuar desde la terapia cognitiva donde pudiera explorar sus creencias, lo que le generaban sus miedos y pensamientos para buscar soñarse en otra carrera, de modo que Pamela no leyera que se cambió porque no pudo sino porque su motivación para estudiarla ya había perdido sentido. Beck et al (1983), advierten del peligro que puede ser que la persona conceptualice su vida a partir de un fragmento de la misma porque lo puede sacar de contexto, por lo que había que reconstruir sus ideas y cogniciones a partir de la experiencia y a lo que ella estaba llamando “no pude”. Ya que esta cognición le impedía soltar la carrera por no querer verse a sí misma como alguien que no pudo con eso que se le presentó en la vida.

Para esto me ayudé también de las preguntas generadoras, de las que Anderson dice que “son el núcleo de cualquier entrevista o conversación terapéutica...y...ayudan a que el cliente cuente, clarifique y amplifique una historia; abren nuevas avenidas para explorar lo que se sabe y lo que no se sabe” (p. 198-199). Expongo a continuación un pequeño fragmento de lo que fue la intervención:

*A: Pero dime cual es la diferencia entre Si quiero y... No puedo*

*P: Pues no puedo es que ahí de plano dices: No*

*A: ¿Qué significa no poder? ¿O sea si tú dices no podría con esto que sería?*

*P: Pues no de plano ya no y pues también yo siento que todo el mundo puede pero hay algunos que les implica mucho más esfuerzo y trabajo y así.*

*A: ¿Qué significa no poder y si querer?*

*P: No poder y si querer, pues que no tienes las capacidades para hacer eso pero que si te gustaría hacerlo.*

*A: ¿Qué significa si poder y no gustarme?*

*P: Ah lo que me está pasando a mí, yo sé que si puedo y o sea no que no me guste la carrera, si me gusta la carrera, pero pues no me gusta todo lo que implica, lo... todo lo que tengo que hacer para sí poder. (5ª sesión)*

A través de las preguntas ella pudo ir analizando lo que significaba sí poder con esta carrera si se esforzaba pero que no quería hacerlo, no estaba dispuesta a lo que implicara el querer poder. Más adelante en la sesión profundizamos en lo que ella no estaba dispuesta ni quería, hasta llegar a la conclusión de que ella quería que lo que estudiara de verdad le gustara y disfrutara de hacerlo, lo cual no le estaba pasando en ese momento. Se le abrió así un nuevo horizonte, cambió su creencia de que no podía por la de que no le gustaba, una verdad de sí misma, un camino para recuperar la propia dignidad y pararse frente a ella misma para reconocer lo que quería de su vida.

Sin embargo, en esta lucha por soltar, aunque ya le podía poner nombre y lo trabajamos, la imagen de sí misma ante los demás le costaba y le siguió despertando la sensación de fracaso que le metía de nuevo en conflicto:

*P: Sí pues como que es, si o sea como que yo tan, segura estaba que iba a hacer eso, que iba a estar tan feliz así, que yo decía: "Hay nunca me voy a tener que ver en esta situación, nunca voy a tener que cambiarme y no sé qué" Pero claro que si me pasaba que, así no sé se cambiaban de... alguien oía que se cambiaba de ingeniería a psicología y yo decía ah (Se ríe), no pudo no quiso... hasta pensaba, a mí no me va a pasar eso, y ahora...*

*A: Es que fíjate entonces, podemos decir como si te hubieras hecho una imagen de ti pluscuánperfecta, siempre me iba bien todo perfecto, la familia bonita...*

*P: ¿Porque en esto me tendría que haber ido mal? (6ª sesión)*

No lo entiende y lo vive como un fracaso cuando en su vida todo le ha salido bien, incluso ella lo reconoce y al explorar lo que le significaría el aparente fracaso, dice que es como si ella siempre hubiera tenido un mundo color de rosa y ahora fracasara en ese mundo al cambiarse de carrera. Le costaba demasiado, por lo que nos pusimos a mirar las diferentes caras del significado y las implicaciones de un aparente fracaso en su vida. En esta intervención, habilidades como el escucharla devolviéndole “exactamente lo que intenta expresar” (Gendlin, 1996, p. 78), el reflejarle dejando que se sumerja “más profundamente en su propia experiencia” (p. 79) y el resaltarle lo que parece ser para ella lo “más importante de su vivencia y su expresión” (Moreno, 2009, p. 99) ayudaron a que pudiéramos dar con lo que le estaba significando ese fracaso:

*A: Dime que significaría,... ¿Cómo te hace sentir tener esta manchita negra?*

*P: Pues mal...*

*A: Mal*

*P: Y yo nunca me creí en esa situación...*

*A: ¿Sientes que te quita valía personal?*

*P: Sí (6ª sesión)*

Eso era lo que le atoraba, por eso trabajamos un poco más la desvinculación de su valía con sus actos y a partir de esta intervención, parece que Pamela pudo permitirse este aparente fracaso en su vida sin que eso le obstaculizara plantearse la posibilidad de volver a soñar con algo más desde ella misma, pues al final pudo decir que un tropiezo todo el mundo lo tiene.

Una vez que hizo esto, pasó a un plano más hondo de la decisión de rescatar su dignidad, Pamela se enfrentó a algo inminente en el proceso: comunicarle a su padre la decisión del cambio de carrera. Esto se volvió difícil no por el cambio en sí, sino por lo que le significaba a la joven expresarle al papá que quiso estudiar eso por la admiración e identificación que sentía por él. Pamela quería cuidar el expresárselo sin que el padre se sintiera rechazado por ella, sino que, expresándole su admiración y gratitud, decirle que ahora ella quería buscar lo que ella soñaba desde su yo más profundo. Ante el temor a este enfrentamiento y que Pamela experimentaba una sensación de inquietud y ansiedad, le propuse escribirle una carta al padre donde le comunicara lo que le estaba pasando y

su cambio. La intención fue ayudarle a interiorizar lo que quería expresar y como dice Linares, hacer un movimiento táctico, aunque esto implique “la introducción de una nueva persona en el juego, encarnando además una nueva línea de trabajo, (que) aporta un componente estratégico coherente” (1996, p. 167). Pamela lo hizo, y la llevó a terapia para trabajarla. Le propuse imaginar al padre delante de ella, en una silla vacía, y leerle la carta como si estuviera él presente, para ensayar cómo se sentiría frente a él. Tan solo la propuesta le conmovió internamente pero pudo hacer el ejercicio. Después de leerle la carta, le pregunté qué imaginaba que diría su padre, contestó:

*P: Que estoy orgulloso de ti y sabes que cuentas con todo mi apoyo y que... me, me llena mucho o que, me hace sentir muy bien que sientas esa admiración por mí pero, estudiando Ingeniería química no es la única manera de demostrármelo, y que lo que yo quiero es que seas feliz, y que estés donde quieras estar. Te quiero mucho”*

*A: ¿Ahora que le va a responder Pamela a eso?*

*P: Hay, bueno ya me quedo más tranquila, no pues eso, que, qué bueno que ya te dije y puedas saber lo mucho que te admiro y que ya me di cuenta que, igual y la única motivación que tenía para estudiar eso era esto, pero no me gustó y gracias que me apoyas y ya sé que siempre me apoyas.*

*A: ¿Que haría tu papá?*

*P: Me daría un abrazo. (6ª sesión)*

Y concluimos con el alivio que le significaría llevar este ejercicio a la vida pues su papá sabría sus motivaciones, y aunque por carta se le facilitaría más, ella vio claro que decírselo, esta vez de frente, era importante para su proceso.

Cabe mencionar aquí que parte de la experiencia de cambio de la que habla Gendlin, es el deseo de vivir y hacer las cosas, que

*“aumenta nuestra capacidad de estar en nuestra realidad...y...somos capaces de tener en cuenta a los demás... (nos)...acercamos sin miedo a los demás y a su realidad,...nos vemos orientados hacia algo que nos resulta claramente interesante y...queremos participar en ello” (1996, p. 47).*

Resuenan estos indicadores del cambio en Pamela al hacer el ejercicio de trabajar con la carta escrita a su padre, le mueve a sentirse más tranquila y aliviada y se experimenta preparada para enfrentarlo en persona. En la siguiente sesión, llega Pamela con la buena noticia: enfrentó a su papá, y manifiesta:



*Quedé super tranquila porque aparte fue así como en la carta -¡Ya! Ya está, ya me decidí, ya saben todos, bueno no saben todos, pero ya saben todos los que principalmente tienen que saber, pues ya está, está bien. (7ª sesión)*

Tratando de comprender empáticamente la vivencia de Pamela, pude sintonizar con el gozo y la alegría, con su liberación, pues esto fue lo que le significó este encuentro. Desde un punto de vista personal, fue aquí cuando ella pudo ya recuperar su dignidad, encontrarse con la identidad perdida y que abordaré en el siguiente apartado. Esta comprensión empática, dice Moreno que es “actitud y cualidad de una relación interpersonal, que es un ingrediente fundamental para promover el cambio constructivo en las personas” (2009, p. 96). Una actitud que estuvo presente durante todo el proceso y contribuyó al cambio de esta joven.

Desde luego que el entretejer todo lo que iba brotando en el contexto interaccional abrió el campo de posibilidades que se fueron despertando para acompañar a la joven en la multiplicidad de opciones que se le asomaban para su vida. Ahora, el encuentro con su propia dignidad le ponía una nueva encrucijada y en el fondo la pregunta existencial: ¿cómo y quién quiero ser, quién decido ser? Y ¡ardía! porque en el interior cuesta, quema, no es fácil, le seguía implicando una serie de rupturas y desprendimientos que traerían sus consecuencias y emociones.

Entre el horizonte que se vislumbraba delante, que desde luego la opción por el cambio de carrera ya era un hecho, aunque no sabía aún a cuál, pero la alegría de que lo difícil ya había pasado, hacía que Pamela pudiera empezar a recapitular la experiencia vivida, ciertamente aún con miedo, pero que lo manifestó no como un obstáculo, sino como una sensación abordo, parte de la experiencia y la decisión:

*Fíjate lo que siempre pasa que dices: “después te vas a estar riendo”. O sea cómo de verdad había cosas que, que dices como que yo misma me las provocaba y si es cierto y pues, o sea que depende mucho de tu actitud y todo eso, o sea que sí, que yo misma era la que: “Hay me cuesta muchísimo trabajo, hay mis compañeros y que no sé qué” O sea también me doy cuenta de cómo muchas cosas pues eres tú misma la que te la haces. (10ª sesión)*

Ya se vivía diferente, indicadores de cambio como reírse de lo vivido, enfrentar a su padre, elegir cambiarse de carrera, se llevaba mejor con los/as amigos/as, estaba dispuesta a volver a empezar y, ante el miedo, se posicionaba para hacerle frente

diciéndose a sí misma que todo pasa por algo y dándose la confianza de que todo iba a estar bien, reconociéndose a sí misma digna, desde el impulso de lo que ella deseaba para sí, reconociendo que “yo soy el que elige...el que determina el valor que una experiencia tiene para mí” (Rogers, 1961, p. 115). Es el proceso de cambio que ha vivido Pamela al encontrarse consigo misma, con su propia dignidad.

## **La dignidad de ser una misma: De la identidad**

### **Deconstrucción de su identidad**

La capacidad que tienen los/as jóvenes para enfrentar la vida, para encarar al otro o a la otra es mucho más certera que la de los adultos, sencillamente por ese toque de sinrazón que les hace impulsivos/as y valientes. Descubro en muchos/as que no tienen pelos en la lengua cuando se trata de hablar de ellos/as, confrontan desde lo que ven, no les importa si no quedan bien, sino que es más importante expresar lo que les quema dentro. Lo que me parece puede entrar en juego son los lazos afectivos y significativos, eso sí pudiera frenar su acercamiento, pues lo que temen es el rechazo o la agresión del otro/a, entonces se miden, no siempre enfrentan y si lo hacen, tal vez sea en un momento de explosividad del que muchas veces se arrepienten.

El valor de esta joven para ser ella misma no le fue sencillo, buscar lo que quería y creía que le podía cambiar el estado de ánimo le implicó mucho coraje, el coraje de enfrentarse a su mirada para recuperar la gran dignidad y hermosura que la habita. Pamela, se atrevió a defragmentar su identidad en la medida que pudo ir enfrentando a quien admiraba, fue un proceso lento, que le significó ir defragmentando en ella esa parte de imaginario o falacia que creía querer ser o tal vez, aquello que quería ser pero no por el mismo camino. Toda una osadía juvenil este proceso de recuperar su identidad juvenil, sus sueños, su esencia; cuando por fin pudo regresarle a ese imaginario su parte, entonces su identidad le dejó claro quién y qué era lo que ella quería y no quería ser.

Retomo nuevamente algo de la cita de Martín-Barbero al respecto de identidad: “decir identidad hoy implica... hablar de redes, y de flujos, de migraciones y movilidades, de

instantaneidad y desanclaje...de moving roots, raíces móviles, o mejor de raíces en movimiento". (2002, p. 8). Raíces en movimiento, hermosa descripción para atender la identidad, a ese yo profundo que empieza a ensanchar las alas porque reconoce qué puede ser y eso le hace sentir su gran dignidad.

En este proceso de encuentro con la dignidad de ser ella misma, Pamela habló de sí misma con toda verdad, expuso su vida, reconoció lo que le pasaba, lo que le significaba la experiencia y aceptó los aprendizajes que le suscitaba la prueba. La capacidad de salir adelante fue más rápido por ser tierra fértil y campo dispuesto para el arado, por poner la comparación de esta joven que se atrevió a tomar la vida en sus manos y hacer algo distinto con ella.

Pamela experimentó la identidad como un tatuaje, una analogía bastante atinada para expresar algo que ella trae fuertemente incrustado, en la piel, eso que le da personalidad, que lo muestra y los demás le dan el reconocimiento porque lo ven en ella.

*Un tatuaje o sea, más que el tatuaje es como que muchas personas se hacen un tatuaje en una parte muy importante de su vida que significa algo ...es como una marca de eso... (5ª sesión)*

Una marca de le deja huella en sí misma. Lo malo es cuando ella descubre que ese tatuaje no va con ella, ni es el que la hace sentirse digna de ser ella misma, se enfrentó a que removerlo no era sencillo. Le implicó, le pesó, le dolió porque era parte de ella. Me viene la comparación de lo que significaría "rasparse" esa pintura tatuada, eso que va con ella, entonces cala, incluso da la sensación de miedo ante la falta de ese tatuaje, ante el quedarse sin nada que le vuelva a dar la seguridad de eso que ya le pertenecía y era reconocido ante los demás. Hablando de lo que le significaría quitarse ese tatuaje comentamos que fue algo que ella hizo suyo, parte de su identidad y eso era precisamente lo que más le costaba por que implicaba desconocerse sin saber qué tatuaje ponerse.

*Me desconozco...como que fue como tantos años de lo mismo y ahora resulta que, pues no o sea salí de ese entorno en el que, en donde me conocía y ya sabía cómo era y entré a otro entorno y digo: "Pues no o sea, como totalmente diferente". (5ª sesión)*

Se desconocía sin el tatuaje y no sólo eso, sino que se quedó sin identificación, sin identidad. La valentía de quitarse el tatuaje la enfrentó a la deconstrucción de su propia identidad, de quedarse incluso sin saber quién era, la enfrentó a la pregunta existencial ¿entonces quién soy?, “¿cómo puedo llegar a ser yo mismo?...descubre al extraño que convivía con él, ese extraño que es él mismo” (Rogers, 1961, p. 116). Esa extraña que era incluso para las amigas que no la reconocían, que le expresaron que no era la misma. Se quedó sin sus propios referentes identitarios: su padre y sus amigas. Y esto aunado a la inseguridad de que no tenía de qué agarrarse por no haber un tatuaje alterno, desde luego, hacía el momento más fuerte y desgarrador. Una experiencia fuerte que viven tantos jóvenes cuando se enfrentan al desconocimiento de sí mismos/as, o que con aquello que soñaron ya no es lo que quieren. Pamela, en este proceso de deconstrucción de su identidad, llegó a manifestar que ya no podía más, sentía que las fuerzas se acababan, que estaba agotada.

Y este sentirse en el hondón de la experiencia desgarradora de la deconstrucción de sí misma no es fácil, desgasta, cansa, las fuerzas se acaban y todo se ve oscuro. Pamela así se vivió: agotada, que iba a explotar y su consuelo fue darse espacios para llorar sola. La sensación de esta joven fue como de sentirse no solo perdida sino en la pérdida de su identidad:

*P: ...últimamente he perdido muchas cosas.*

*A: ¿Qué has perdido?*

*P: ¿Qué he perdido? Pues eso, mi capacidad de soñar en otra cosa*

*A: Capacidad de soñar en otra cosa*

*P: El conocimiento que tenía de mi o sea, claro que me desconocí muchísimo cuando todo eso*

*A: O sea se te rompió el espejo decíamos ¿No?*

*P: Sí y...me confundo, pues bueno obvio no conocerme me confunde pero... pues no sé es que también como que nunca o sea yo tenía todo tan claro tan... pues si o sea tenía mi sueño como tan marcado, tan todo que pues me cuesta... eso pues, me cuesta como volver a soñar y verme en otra cosa ... concluí que no era solo la carrera, era como un sueño con... o sea todo era incluido en ese paquete ...y se me cayó ese algo y pues ya no tengo nada. (6ª sesión)*

La sensación de quedarse sin nada fue parte de toda la complejidad de lo que vivía Pamela. Pero quiero detenerme a rescatar la profundidad de la sensación sentida en el experimentar de esta joven: sentía que le costaba quitarse ese tatuaje, le dolía, se desconocía, fueron tantos años de seguridad, fue la experiencia de estar en un entorno distinto al que ella vivía, donde todo le iba bien y ahora sentía que no, se vivía sola, no tenía amigas ni redes donde pudiera identificarse a sí misma. Además de todo, se quedó sin fuerzas para seguir, sentía que ya no podía, cansada, fueron tantas cosas que ni ella se entendía, se sentía a punto de explotar, en ratos, y tranquila en otros, pero no se hallaba, perdió muchas cosas, incapaz de volver a soñar, se reflejaba en un espejo roto que la confundía y antes le era todo tan claro, tuvo que soltar el sueño que la nutrió y alimentó en su identidad por años...ya no tenía nada. Esta vivencia me hace recordar a Gendlin (1996), quien habla de la sensación sentida como “toda una complejidad,...un entramado de significados, toda una textura de facetas, una alfombra persa de patrones (mucho más de lo que se puede decir o pensar)” (p. 96-97). Era una sensación sentida que incluía más factores de lo que ella pudiera expresar. Y no sólo lo narró desde el entramado complicado sino que su cuerpo lo reflejaba, se le veía flaca, sus ojos tristes no brillaban, su tez amarillenta y su postura encorvada como si le pesara la vida. Sin embargo, como buena joven no alcanzaba a ver todo esto, solo lo sentía y apenas lo podía poner en palabras con ayuda, porque como bien dirá Moreno, a veces hay que “ponerle palabras a sentimientos expresados con el cuerpo y la música del hablar del otro, y ubicarlos en relación” (2009, p. 100) con la situación a la que se está refiriendo. Hay expresiones que se escuchaban en los diálogos donde le ayudaba a poner nombre y ella iba confirmando y corroborando las palabras que hacían eco en su interior.

La experiencia de soledad que vivió Pamela fue fuerte, se quedó sin la mirada que legitimaba su existencia y le daba identidad, se vivía defragmentada, en plena deconstrucción, las ruinas caídas, sin la “causa final que ordene la frágil identidad con la fortaleza de la pertenencia y la inclusión en dicha causa final” (Pereña, 2006, p. 35). Y fue precisamente allí, en el fondo, donde por fin ella pudo empezar de nuevo porque se estaba encontrando con lo más íntimo de sí misma: su identidad y se abría la posibilidad de recuperar la dignidad de ser ella misma una vez más.

## **Re-configuración de su identidad**

Una vez en esta experiencia, se hizo posible la re-construcción, empezar el proceso de re-configurar la identidad, ahí donde las ruinas hablaban de fracaso aparente, donde la soledad gritaba el deseo de la mirada y las fuerzas parecían no asomarse más. Esta joven sacó la garra, esa fuerza que caracteriza la energía juvenil que no se da por vencida ante la vida, aun viéndose y reconociéndose en ruinas y sin nada qué soñar.

Para empezar este proceso de re-configuración juvenil, fue necesario partir precisamente de las ruinas, de rescatar los ladrillos que servían para la nueva construcción, esos resquicios de ella misma que eran parte de la continuidad de su ser; así que empezó a reconocer lo que sí tenía en sí misma y qué sí era ella, entre lo que comentó era responsable, inteligente, que se esfuerza por lo que quiere y le gusta, que es capaz de muchas cosas pero que sabía que eso que ella era, ahora, iba a tener un ajuste al buscar un nuevo sueño que le diera identidad. Sin embargo, ya Pamela se encontraba ante la posibilidad de buscar otro sueño que consonara con su propia identidad, con lo que quería ser y hacer en la vida para ser plenamente feliz. Rogers, cuando habla del proceso, al referirse a la persona que emerge, manifiesta que “es una persona más abierta a todos los elementos de su experiencia orgánica, que desarrolla confianza...aprende a vivir...un proceso dinámico y fluyente” (1961, p. 116).

La joven en su discurso fue auténtica, cuando le caía el veinte de algo que estaba pasando con ella, dejaba entrever lo que había introyectado y se movía inmediatamente de lugar, movía su sistema, no se quedaba igual, es esa parte de nobleza que habita en su corazón. La claridad de las frases con que la joven expresaba su verdad ante la otra fue impresionante, no se mide ni tiene miedo a aparentar más cuando se trata de algo que ya ha hecho suyo y reconocido en sí misma.

Darse el permiso de ser auténtica, de ser ella misma cuando lleva toda una vida satisfaciendo los deseos de los demás y recibiendo la satisfacción afectiva de la complacencia no es sencillo, solo el enfrentarse a una fuerza mayor afectiva puede abrirle ese campo a la esperanza de su mismidad. Y es esta fuerza misericordiosa y compasiva la que puede provocarle una nueva perspectiva de acercarse a sí misma, una fuerza o epistemología, o cognición que no ha vivido en otros momentos porque la misma imagen

de perfección y éxito de la madre o de bondad del padre no se lo han permitido. La presencia alternativa de esa fuerza significativa es la que puede hacer contrapeso para que haya un resquicio de apertura a otra manera de verse a sí misma, es por eso que ella misma busca ahora dónde reflejarse, necesita en quiénes verse e identificarse, no para volver a satisfacer o ser como él o la otra, sino para encontrar referentes que puedan darle pistas en esta reconfiguración de su identidad.

Ahora bien, estos referentes identitarios le ayudarán a modo de redes, como puntos de apoyo, que le dan luz y pistas del por dónde construir. Ya en la literatura hablé de la identidad social, retomo a Valenzuela que menciona que las identidades de los jóvenes son identidades sociales, es decir “procesos relacionales que se conforman en la interacción social” (en Reguillo et al, 2004, p. 140), por lo que me parece importante abordar los referentes identitarios de que esta joven echó mano para reconstruir la suya.

## **Referentes identitarios**

### La madre

Ciertamente la madre es un apoyo en su vida, es quien media entre el padre y la joven, quien le anima y la credibilidad que le expresa es para Pamela confianza de seguir adelante. La madre juega un papel muy importante desde el punto de vista de identificación por ser mujer, pero sobre todo desde la pertenencia que le significa el ser familia, el sentirse parte de esos lazos de relación que la identifican y a la vez le nutren la identidad.

Para Linares, la construcción de la identidad nace de una encrucijada que da pie a una narrativa donde participa el “sustrato emocional”. Ahora bien, esta nutrición emocional, alimenta la identidad en la medida que la persona “se siente reconocido, valorado y querido” y esto depende de la experiencia con los padres, juegan el papel de “anclajes afectivos con el ecosistema y sus figuras significativas” (1996, p. 29) que pueden llegar a facilitar o dificultar la identidad consistente en la persona. Según el autor, “los cambios favorables en la percepción de sí mismo” facilitan “el establecimiento de nuevas relaciones emocionalmente nutritivas y la comunicación a los demás de una nueva imagen

y de nuevos mensajes de competencia y madurez” (p. 31). Este es el rol que desempeña la madre de esta joven en su vida, es un anclaje afectivo importante que le nutre emocionalmente desde la libertad y el apoyo, siendo lazo de pertenencia y mirada donde ella puede reconocerse y legitimar su existencia, lo cual fortalece la experiencia de reconfigurar su identidad y se vuelve referente identitario en este momento del proceso de Pamela. En una plática con su madre, ésta le expresa su credibilidad en ella, le anima a seguir con la decisión tomada del cambio de carrera en un momento en que Pamela se quería echar para atrás por el miedo, la madre es quien le empuja recordándole que ella no le saca al trabajo y al final le dice contundentemente: *Ya Pamela, deja de estar haciendo una tormenta en un vaso de agua, ya resolviste, ya vas a estar bien, vas a ver que todo pasó por algo.* (8ª sesión)

Con su madre Pamela se desahoga, le puede expresar lo que vive, es referencia de vida, es adulto que le da pertenencia a la familia donde ella se vive identificada, ella le anima y le da confianza para seguir adelante, la nutre emocionalmente en el momento que ella está tocando fondo, cuando no tiene fuerzas para seguir. La experiencia que vive con su madre es conmovedora, el papel de esta mujer en la vida de su hija es admirable por el aliento y la autonomía que le transmite para buscar lo que ella quiere, dándole la certeza de intentar de nuevo y si se equivoca, pues *bueno...todo pasó por algo*, le dice.

### El papá real

Y específico: el real, para diferenciarlo del imaginario al que Pamela intentó darle gusto. Ya me he referido suficiente al padre, en el proceso de cómo Pamela se va enfrentando a él para darle el lugar que le corresponde desde el lazo de pertenencia a la familia. Esta vez, explico cómo Pamela lo pone donde le corresponde, fuera de ella, ahí en ese lugar donde le toca la nutrición emocional pero con autonomía hacia ella, y aunque el padre real pareció no entrar en juego de petición ni imposición de la carrera tal como lo vivió Pamela, si jugó el papel de referente identitario todo el tiempo. Por lo que ahora solo mencionaré cómo lo acomoda desde la carta y el enfrentarse a él.

En la carta que le leyó le dejó claro:



*De tanto que te admiro confundí las cosas, creí que para llegar a ser una gran persona como tú, tenía que hacer lo mismo que tú, pero como que me estoy dando cuenta que no es lo mío, yo sé que tú no influiste en mi decisión de que estudiara esto, pero sentí que para ti iba a ser un gran orgullo que estudiara lo mismo que tú. (Fragmento de la carta escrita a su padre, 2/Nov)*

Al poderle leer personalmente esta carta, la joven hizo el ejercicio de ubicarlo y ponerlo internamente en su lugar. Significó sacarlo de sí, me parece que fue una de las acciones más importantes del proceso porque concretó lo que venía trabajando de su identidad. Como si esto desatara el final de la deconstrucción de su propia identidad y la dejara en la nada, pero eso sí: liberada.

Y no quiero dejar pasar el mencionar la importancia de la carta escrita, como la narrativa expresada por Pamela donde pudo construir “su descripción personal en el lenguaje y a través del lenguaje” (Anderson, 1999, p. 286). Considero que en esta parte del proceso el lenguaje como narrativa de la identidad dio “forma y expresión al yo que nos decimos – y que decimos a otros- que somos, que hemos sido y que seremos” (p. 283). Pamela, en la carta y en el enfrentar a su padre a través de su propia narrativa, dio forma a su yo, dejó claro que se confundió y que ya sabía lo que no quería ser. Entonces dio paso a que el papá real pudiera ser un referente identitario desde el papel que desempeña en la vida real: nutriente emocional en entera libertad, desde el lugar que Pamela quiere que ocupe en su vida, ya no igual. Pienso que esta joven pudo generar sentido a su yo auténtico desde la actividad lingüística, como dice Anderson.

### Amigos y amigas

Otro referente importante para ella son sus amigos y amigas, de hecho me parece que estos han jugado un papel muy importante porque son en quienes ella se ve reflejada. ¿Qué fue lo que le pasó a Pamela? Que cuando llegó a su nueva carrera, los compañeros con quienes se encontró eran muy distintos a ella, esto le hizo sentirse no identificada y es cuando empezó a sentir que el espejo donde se miraba estaba roto, no hay punto de identificación con ellos, lo dirá desde la primera entrevista: “...la mayoría y como con los que yo convivo pues no, ni al caso, o sea no que me compare con ellos pero pues es inevitable ver a todos que ya entienden y yo que no entiendo” (1ª sesión), los encontró

diferentes, más chicos, estudiaban de una manera que ella no ve para sí, sólo les importaba la universidad. Y no sólo en ellos pierde la identificación, sino en las amigas con quienes siempre se había identificado:

*Cristina de repente no tiene tarea, entonces se pone a hacer algo de diseño pero no porque tenga tarea o sea, es porque lo quiere hacer y así, o veo que Susy que pues también está ahorita... Está super pesado pero Susy dormida, María esté... o viendo la tele o se va a caminar, o sea la neta yo ya no hago nada más que eso.*  
(1ª sesión)

Nos encontramos aquí con la importancia de la identidad como construcción social, ya dirá Medina, que la persona construye su "identidad personal y social en un continuo interactivo relacional a través de sus experiencias". Menciona que

En el continuo identitario el individuo va construyendo el vínculo social que lo identifica con un determinado lugar societal, que puede variar a lo largo de las distintas fases de su vida. Si bien este proceso sólo termina con la muerte, es en la juventud donde adquiere gran relevancia debido a que en esta etapa se destinan las mayores energías a la construcción identitaria personal y social. (2000, p. 90).

Para Pamela, los amigos y amigas desempeñan un papel importante en la construcción de su identidad, ella necesita amigos y amigas en quien poder reflejarse y permitir que ese reflejo le deje entrever esos aspectos de su identidad perdida que necesitan renovarse de cara a la reconfiguración que ahora está entretejiendo.

Y es precisamente una de sus amigas más queridas quien le devolvió la confianza para intentar y construir una vez más pues le expresó que ya todos/as sabían que le intentó pero no le gustó. Para Pamela fue importante escucharla, pues es el referente de que saben que puede pero no le gustó.

Para Pamela significó mucho, pues fue como ella se atrevió a deconstruir su identidad, a soltar esa parte de cara a los demás que en algún momento le pesó, pero ya no le importaba porque ellas creen en ella, porque su amiga habla por varias le dijo: *Sabemos todos*, es portavoz de sus amigos y amigas en ese momento. Y más adelante, cuando Pamela estaba reconstruyendo su propia imagen, fue cuando se miró de nuevo en sus amigas y les pudo expresar su cambio; se sorprendió cuando ellas la apoyaron totalmente

y hasta le dieron otros referentes que estaban igual que ella, cambiándose de carrera, para que no se sintiera mal, y terminó comentando:

*La verdad si me estaba costando mucho por eso porque, pues yo sin darme cuenta la carrera la hice como mi todo, entonces pues más que cambiarme de carrera o sea también como que a veces sentía que ellas sentían y tienen razón de sentir que yo estaba siendo como una tormenta en un vaso de agua. (Le dijeron) “Pues qué tiene Pamela, qué bueno que te diste cuenta que no es tu carrera, cámbiate, punto, bye”. Los demás como que lo ven así, no manches porque pues, cualquiera dice se cambia y punto final. (7ª sesión)*

Nuevamente hace eco con sus amigas, le dan permiso y eso para ella significa la identificación. Bien expresa Valenzuela (1997), que las identidades juveniles son relacionales, y cobran sentido sólo en los procesos de interacción. Reguillo reconoce también que el joven se reconfigura en la relación con sus pares, le da un peso fuerte al encuentro en este proceso y menciona que

Pese a las disparidades entre los distintos tipos de adscripción identitaria de los jóvenes, hay una constante: el grupo de pares que opera sobre la base de una comunicación cara a cara, se constituye en un espacio de confrontación, producción y circulación de saberes, que se traduce en acciones (en Cubides et al, 1998, p. 80).

Acción que a Pamela le desencadenaría el poder enfrentar nuevamente la vida, porque se pudo reflejar nuevamente en esa parte de su identidad que estaba fragmentada. Concluyo este apartado con la importancia y trascendencia del referente identitario que desempeñan los pares, como menciona Reguillo.

## **Empezando a soñar**

En el intento de descubrirse a sí misma, Pamela reconoció su verdad: “descubre que una gran parte de su vida se orienta por lo que él cree que debería ser y no por lo que es en realidad” (Rogers, 1961, p.105), esto le ayudó a quitarse la máscara o el sueño que se impuso a sí misma para satisfacer ya sus propias expectativas siendo lo que quiere de sí, de acuerdo a su propia identidad, esto le fortalece, a su vez, en su gran dignidad. Empezó por abrirse a escuchar aquello que deseaba ser desde ella misma, desde su más profunda autenticidad.

Es la joven quien ahora tenía el permiso de ser ella misma, de arriesgarse a vivir su propia vida, lo que seguía, eran los permisos que ella se podía dar a sí misma. Todo/a joven tiene derecho a buscar su identidad desde el rompimiento con sus padres y con las identidades sobrepuestas que se van construyendo por miedo o por querer agradar a otros.

*Ya me cayó el veinte y dije: -Ya te vas a cambiar ya. Esa era la parte más difícil de decir y de decidir ya. Pues ahora ya la parte difícil que ya no es tan difícil como haber decidido esto, es como pues buscar otro sueño. (7ª sesión)*

Ya estaba lista para empezar a buscar otro sueño, para empezar a reconstruir de nuevo también desde lo que quería ser. Ella decidió buscar otro sueño. No sabía ni qué, pero sí que quería buscar. Y en el proceso de volver a soñar, se fue disponiendo desde distintos aspectos.

*Sí, bueno ya creo que por fin descubrí que no hay carrera fácil, pues todas te implican muchas cosas, o también eso es lo que, no te digo que hasta a mí se me hace raro que eso lo que decía mi mamá, tú nunca le has sacado al trabajo, ni al estudio, claro que no le voy a sacar, y claro que sí voy a seguir para volver a empezar, acá va a ser diferente, pues pero al inicio pues sí es igual. (8ª sesión)*

Empezó a vislumbrar distintas carreras, aún no sabía cuál, pero sí se planteó ya en una nueva carrera, la decisión estaba tomada, ahora iba a la conquista de esa identidad que vislumbraba ya en el espejo nuevo que percibía. Estaba determinada a salir adelante, sabía que no le sería fácil pero estaba dispuesta a pagar el precio de luchar y encontrar lo que ella quería: ser auténticamente ella misma.

### **Los silbos del pastor: Tejiendo lo espiritual**

Teresa de Jesús “invita a poner los ojos en Él (Jesús) como modelo de humildad” (González, 2007, p.98), recordando que para la Santa humildad es andar en verdad, reconociendo lo que somos, tanto lo positivo como los límites que vamos viviendo. Este mirar para Teresa, implica ponerse delante de Él y mire que le mira -dice ella-, y al sentirse mirados, sin discurrir intelectualmente, poder captar la mirada de empatía de Jesús que se hace presente y se conmueve de nosotros/as. Esta propuesta de saberse

habitada por Dios, “implica un sentido de interioridad y de acogida a la vida de Dios que la habita” (p. 94).

Al adentrarse en el proceso de conocerse, Teresa ubica momentos difíciles donde no se halla, donde la persona anda enajenada en las cosas exteriores, donde “no logra diferenciar entre su interior y exterior de manera que no puede escuchar, ni tienen fuerza” (González, 2007, p. 141), donde no se comprende a sí misma porque no acaba de entenderse, es entonces donde se “tuerce el propio conocimiento y, si nunca salimos de nosotros mismos no me espanto” (STJ, 1577, IM, 1.11), comenta la Santa; es la sensación de andar hecha trampantojos –dice-, no se tiene fuerza ni voluntad para tomar decisiones, es como si se encontraran paralizadas: “son estas almas como un cuerpo con perlesía o tullido” (IM, 1.6). Esta experiencia la podemos comparar con la de la Pamela, que se siente envuelta en su problemática (cosas exteriores podríamos decir), que no ve ni oye, que todo es la desproporción que trae y solo tiene ojos para ello, esto la paraliza y le hace sentir que no hay ni fuerza ni voluntad.

Sin embargo, menciona la Santa, que en medio de esta situación Dios, el pastor, se hace presente a través de señales o silbos, donde poco a poco la persona empieza a sentir los efectos del esfuerzo por dejar las cosas exteriores que les absorben y escuchan la llamada de Jesús: el silbo del Pastor, incluso cuando las cosas exteriores que le esclavizan tienen más fuerza, cuando las malas costumbres se lo impiden, y promueven la victimización. Ante esto la propuesta teresiana es dejar las ocasiones para fortalecer la voluntad.

Los silbos del Pastor los ubica Teresa como

Palabras que oyen a gente buena o sermones o con lo que leen en buenos libros y cosas muchas que habéis oído, por donde llama Dios, o enfermedades, trabajos, y también una verdad que enseña en aquellos ratos que estamos en la oración (STJ, 1577, 2M, 3)

Lo traduciríamos hoy como las experiencias, mediaciones, caídas de veintes, personas de las que Dios se vale para cambiar a la persona, para que se mueva de lugar o se abra a otro tipo de certezas. Así es con Pamela, se fue encontrando en el proceso con que ya no quería seguir siendo la víctima sino seguir adelante con determinación; se encontró con esos referentes identitarios que le fueron ayudando e iluminando para que ella pudiera

recuperar su propia dignidad, la confianza de ser ella misma. Las distintas pláticas que fue teniendo con su familia, amigas, maestros, compañeros, el mismo proceso psicoespiritual que fue haciendo y su saber permanecer fueron signos de estos silbos que ella escuchó en su corazón y como dice Teresa, que aunque no se responda directamente a Dios, “sabe su Majestad aguardar muchos días y años, en especial cuando ve perseverancia y buenos deseos” (STJ, 1577, 2M, 3).

Es en esta lucha por abrirse o quedarse en donde está que se desarrolla la dialéctica teresiana, es decir la “oposición de fuerzas internas que Teresa experimentó en su vida y que hace presente en el proceso” (González, 2007, p.78). La experiencia de adentrarse en el itinerario teresiano es la de abrirse a esta lucha personal de no conocerse, de no dejarse llevar por el mal espíritu y atreverse a entrar en otro tipo de relación consigo misma, con Dios, con los demás y con el mundo, es decir, posicionarse de otra manera frente a sí misma. En el caminar con Pamela, cuando se experimentó tocando fondo e incluso se vislumbraba como fracasada, la invitación fue a mirarse a sí misma de otra manera, más humana y con misericordia, uno de los muchos silbos que escuchó:

*A: Creo que aquí lo que está implicando el hecho de tu aparente fracaso, pues es un trago de mucha humildad, y reconocer que no eres la perfecta que creías ser, eso acrecienta tu parte humana y entonces ante esto tu tendrías que verte con mucha misericordia... como abajarte a la humanidad del otro que te está mostrando la debilidad del otro y abrazarlo ¿Qué significaría que tú ahorita te abrazaras a ti misma?*

*P: ¿Qué significa? Pues en primer lugar algo que nunca había hecho... nunca había tenido que hacer.*

*A: Porque nunca te habías visto débil*

*P: Ahá (Asintiendo) y pues que igual ni siquiera sé cómo hacerlo porque nunca había experimentado algo así, ni siquiera parecido. (6ª sesión)*

Abrazar su vulnerabilidad, es la invitación a acogerse desde su propia verdad, donde no quepan la frialdad ni el enojo sino la compasión por sí misma, de modo que al mostrarse el amor le despierte la misericordia que no ha vivido consigo misma. Y es que la experiencia del perdón y la misericordia en una misma no es una experiencia fácil cuando no se ha aprendido en la vivencia respecto a los demás, esto se aprende, hay gente, jóvenes en especial, que no lo han vivido, que su experiencia de vida ha sido más bien

exigente y legalista, que amorosa y entrañable. Desgraciadamente, cuando no se ha tenido esta experiencia es muy difícil acogerse a uno mismo en el fracaso, en la vulnerabilidad y hace más difícil la lucha consigo mismo/a.

Sin embargo, es posible buscar, no quedarnos “metidos siempre en la miseria de nuestra tierra...porque si nunca salimos de nuestro cieno de miserias, temores,... pusilanimidad y cobardía es mucho inconveniente” (STJ, IM, 2.10). Desentramar la vida para salir de sí y descubrir que es posible otra manera de mirarse encontrando algo parecido de amor y misericordia que le haga referencia, fue un buen gancho para que esta joven pudiera abrirse a la experiencia, por eso le sugerí buscar en su historia alguna vivencia de abrazar a alguien que se haya equivocado, ella evocó a los niños que cuidó siendo niñera en Estados Unidos, hacía un año, esto la puso en una posición distinta que le ayudó a saber de qué se trataba, solo que esta vez era con ella misma: experimentar el amor, la misericordia, la ternura.

Y es que para Teresa de Jesús el conocimiento de sí, abarca los sentimientos, afectos, cuerpo, pues es un movimiento interno fuerte en la persona donde “los sentidos, las potencias y el cuerpo pasan de ser enemigos con los que hay que luchar a ser aliados que participan de lleno en la experiencia...con Dios” (González, 2007, p.76). La propuesta para la joven era cambiar en este momento su autoexigencia y perfeccionismo por amor entrañable y misericordia, dejándose conmover por ella misma.

Otro elemento clave en el proceso fue el propio conocimiento en la verdad, es básico para el crecimiento personal, el discernimiento y el conocimiento de la Verdad. Dice González que en las moradas de Teresa de Jesús, la Santa habla de un proceso de reorientación de lo natural, es decir, la persona crece “y se desarrolla para recobrar su propia libertad y autonomía, hasta que surge lo más verdadero y genuino de sí,...hablando...de un proceso de desprendimiento,...de separación, diferenciación y emergencia de la verdad de sí misma” (2007, p. 140)

*A: Hay una frase de la santa que a mí me gusta mucho que dice: -Que es bien que lo mucho cueste mucho, o sea es decir, pues cuando quieres algo tienes que luchar por eso y va a implicar mucho, la pregunta es ¿Cómo te sientes, te sientes preparada para asumir eso, para enfrentarte otra vez a luchar nuevamente por empezar otra cosa? ¿Qué tan dispuesta estás a pagar el precio?*

*P: ¿Qué tan dispuesta estoy? No, pues sí lo voy a pagar, yo sé que sí pero, pues no sé ya te dije, necesito cargarme de muchas pilas, pues para que... igual va a ser lo mismo al inicio. (8ª sesión)*

Pamela estaba en el proceso de emerger, de irse haciendo el ánimo de que volver a empezar no era fácil, necesitaba recargar las pilas para lanzarse al proceso de recuperar su propia libertad y autonomía. Para esto, fue necesario, dice Teresa, “una gran determinación,...que no se acuerde que hay regalos en esto que comienza y...no os desaniméis, si alguna vez cayereis, para procurar ir adelante; que aun de esa caída sacará Dios bien” (STJ, 1577, 2M, 6-9). Pamela ni siquiera lo pensaba, no entendía para qué vivía esto, pero no se desanimaba, tenía ánimo de seguir y mantenerse en el camino.

Teresa habla también de reconocer la gran dignidad y hermosura que somos, reconocer qué hay dentro de nosotras y una vez haciéndolo, nos encontraremos con Aquel que nos habita. Este es el proceso de encontrarse a sí misma, ir más allá de los bultos que vemos delante de nosotras y reconocer quiénes somos, pues sería una “lástima y confusión que, por nuestra culpa, no (nos) entendamos a nosotros mismos ni sepamos quién somos” (STJ, 1577, IM, 1.2). Por supuesto que este camino de conocernos y liberarnos implica ir quitando o desapegándonos de aquellos imaginarios de identidad que traemos introyectados, cosa que hace esta joven donde empieza a despertar y sentir curiosidad por qué es lo que hay dentro, por quién es más allá de esa imagen que los demás o las figuras significativas –papá o mamá- le pueden decir que es. Ya aquí me atreví a proponerle a Jesucristo como posible referente identitario también en su proceso.

Sin embargo hablar de Jesús directamente no es sencillo, menos a los/as jóvenes, pareciera que él es el depositario de nuestras frustraciones y desconfianzas personales, mejor dicho, de nuestra conveniencia. Se ha creado en el ambiente religioso una imagen tan mágica de él y tan buena que solo se reconoce su presencia cuando uno/a está bien y todo va mejor, como si este Amigo se escondiera cuando las cosas empeoran, y me pregunto ¿es él quien se esconde o nosotros/as quienes nos alejamos? Y es que echamos culpas que sólo él, a quien no vemos y no nos puede contestar, puede contener. ¡Qué difícil es reconocer su presencia amorosa y misericordiosa...no digo más, la amistosa, en momentos tan difíciles! Y no se acepta que quien se aleja somos nosotros/as no Él.



Por supuesto que a Pamela ni le pasaba Jesús por la mente, antes bien, aunque no lo expresaba e incluso lo negaba, me parecía que había algo de enojo, con aquel que la ayudó y ahora, que lo vuelve a necesitar, no le ayudaba.

Le costaba creer que ese Dios que se dice su amigo no se había hecho lo evidente que ella necesitaba para creer en él en esos momentos. Simplemente no lo veía ni lo sentía. La experiencia de Dios pasaba entonces también por el fondo que estaba tocando Pamela, y aunque ella empezaba a dar destellos de recuperación en su proceso, en este sentido no lo pudo hacer, ni siquiera imaginaba aún la posibilidad de que Jesús pudiera ser referente identitario. Así que este tema tendría que esperar con la confianza de que pudiera, en otro momento, vincular los silbos del Pastor con las coincidencias de ayuda que estaba teniendo en su camino.

Dentro de este acompañamiento psicoespiritual, lo que si pude vislumbrar es la experiencia de ser adulto de referencia para Pamela, es decir, que en la acogida entrañable e incondicional, Pamela experimentó la confianza que le hacía creer en sí misma y darse la oportunidad, como parte del proceso, de ser más humana, de emerger a un yo más auténtico. Estoy convencida de que cuando esto se puede experimentar en el acompañamiento, le abre a la joven a creer, a tener fe y sacar lo mejor de sí, porque vive la certeza de que hay alguien más que cree en ella, esto le da confianza y le hace sentirse capaz de la osadía que antes le aterraba. Es la experiencia de Dios en el otro o en la otra que acompaña el proceso siendo rostro humano de Dios, del Dios que cree, que impulsa, que crea, que renueva y sigue moviendo los deseos para salir adelante y sacar a ese yo que estaba escondido en las profundidades del ser. Algo muy parecido a lo que menciona Rogers del proceso de convertirse en persona.

En el itinerario que propone Teresa, habla también de que la persona se va haciendo capacidad, ensanchándose, refiriéndose a los pequeños esfuerzos que implican muchas acciones que sabemos son para nuestro bien. Hacerse capacidad podemos referirla a ese esfuerzo personal de reconquistar la propia identidad, esos pequeños actos juveniles heroicos que van encontrando a la joven consigo misma, como cuando Pamela puede enfrentar a su padre y dejarle claro quién quiere ser. Ella se hace capacidad cuando lo enfrenta, cuando trabaja su miedo, cuando aún a costa del esfuerzo personal y la falta de

motivación permanece en el camino, cuando continúa hasta el final de lo que ella empezó esperando el momento de la decisión o el cambio.

Hacerse capacidad implica también el reconocimiento de lo que ella quiere, de lo que desea, asumir la propia condición, lo que fue y aquello que ahora es y que no cabe ya en el mismo molde interno, es decir, en la búsqueda de su identidad personal experimenta que lo que ella trae ya no cabe, necesita ensanchar el espacio interior, por eso entra en conflicto, porque el hacerse capacidad: duele, cansa, deja exhausto/a, pero ¡qué importante es aquí poder ver que la capacidad ya se ha ensanchado!, reconocer aquello a lo que se va dando cabida, pues solo en este reconocimiento pueden resurgir las fuerzas, si no, la tentación será llegar hasta ahí, cuando la capacidad ha dejado de mantenerse fosilizada y se ha puesto en movimiento.

Por eso la necesidad del acompañamiento en estos momentos, para que la joven se expresara, soltara la energía cansada y pudiera seguir expandiendo esa capacidad que le daría el molde interno donde quepa el sí mismo, quien desea ser, enfrentándose así a la vida con un nuevo talante, el talante de un yo joven gustado y conquistado por ella misma: de gran dignidad y hermosura.

## REFORMADA.

Plega a Dios, nos haga merced  
de no salir jamás de este  
propio conocimiento, amén.  
(STJ, 1577, 6M 10,7)

Soy una reforma de mí, así lo expresó Pamela en la última sesión. Me ha parecido atinada su descripción desde la perspectiva teresiana, cuando a Teresa de Jesús se le conoce como la gran reformadora. Ella, a quien para la cultura de su siglo XVI le hubiera querido confinar a la imagen de mujer sumisa y enclaustrada, abrió camino hacia “un cambio de mentalidad y reclamando un nuevo paradigma de mujer” (González, 2005, p. 61), no se dio por vencida, y a pesar de todo, vivió a profundidad su dignidad y se dejó transformar en este proceso de conocimiento propio y de identificación con Jesucristo.

A costa de muchas voces que le reclamaban la subversión, llevó a cabo la Reforma de su congregación, sintiendo la llamada a vivir más en serio su consagración a Dios. Esta mujer, la gran Reformadora, exterioriza en ello las consecuencias de su experiencia personal, el compromiso que le exige el conocerse, conocer a Dios y salir al encuentro con el mundo y los demás.

Por eso, me atrevo a referir esta etapa del proceso como Reformada, aludiendo al proceso de configuración o reconstrucción de sí misma, donde la persona se vive así, reformada, es decir, renovada, reconfigurada en esa parte de su persona o identidad que le da consistencia, que le hace ver el mundo con una mirada diferente, con ese toque de novedad que da el estado interior en el que una se encuentra en esta fase del proceso.

Esta etapa consta de cuatro sesiones a partir de que Pamela decidió cambiarse de carrera y experimentó cómo pudo quitarse ese tatuaje para dar paso a uno nuevo en su vida, uno que fuera evidencia del momento tan importante que estaba viviendo: su reforma interior, su renacimiento. Las sesiones a las que me referiré en este capítulo son las que comprenden el cierre del proceso psicoespiritual que vivió: 1º de diciembre del 2010, 26 de enero, 9 de febrero y 6 de abril del 2011.

Cabe decir que ha sido un tiempo donde el conocimiento de sí, le ha dado a Pamela una seguridad y una felicidad que pensó no volver a encontrar jamás; sin embargo, no contaba con que era el trampolín para la libertad, para el encuentro con una joven renovada que saliera diferente al encuentro con ella misma, con los/as demás y ahora también con Dios.

### **Mirando ya el horizonte: Del encuentro**

A un mes de haber empezado una nueva carrera, Pamela empezó a sentirse diferente, ya algunos indicadores del cambio se estaban haciendo patentes y esto vislumbraba que los motivos de consulta y los objetivos terapéuticos empezaban a tomar forma cumplida, lo cual ponía de manifiesto que la fecha de término de proceso se acercaba. La certeza de que el término del acompañamiento era ya evidente implicó un proceso de preparación donde poco a poco la consultante fuera siendo consciente de su propio cambio, de cómo se posicionaba ahora frente a la vida y que en ella estaban las herramientas y elementos para seguir caminando sola, hacía eco de lo que Madrid (2005), haciendo mención a Fernández y Rodríguez dicen, que “En ocasiones es conveniente programar una disminución paulatina del apoyo...para facilitar la exposición a los riesgos o dar seguridad” (p.756).

¿Qué indicios me sugerían pensar también que ya estaba esta joven en el proceso de cierre? La últimas sesiones, durante el mes que llevaba Pamela en la nueva carrera, se habían tornado conversaciones de lo diferente que se sentía, que estaba muy contenta de la decisión, que encontraba amigos y amigas con quien se identificaba, hablaba de sus aprendizajes, etc. Cuando salía alguna cosa distinta al cambio ella no sentía eco interno, por ejemplo, en distintos momentos tocamos el tema de su mamá y la imagen que tenía de ella, lo cual no le hizo eco ni sentido a la joven, de hecho volvía al tema de lo bien que se sentía. Esto me pareció que daba para empezar a afinar el crecimiento personal y preparar la separación.

Aunado a esto, su mismo cuerpo parecía responder al cambio, había levantado la mirada y la sonrisa volvía aparecer no solo en su cara sino en el brillo de sus ojos. En la onceava

sesión, hablamos de cómo se sentía, ella mencionó que sentía que por algo le había pasado y que si no fuera por eso no hubiera cambiado su forma de pensar ni sería la que era ahora.

En la misma sesión recordamos la imagen del espejo donde ella decía desconocerse, intencionando las palabras que usamos al inicio del proceso para ir constatando los indicadores del cambio. En la interacción fue interesante cómo yo le iba proponiendo algo y ella lo terminaba, haciendo entre las dos una narración de cómo rehizo su espejo nuevo:

*P: Y ya hice mi espejo nuevo*

*A: Un espejo nuevo. Y ahorita estuvieras empezando a volverte a ver en un espejo nuevo que tiene fragmentos*

*P: Del pasado pero no*

*A: Del pasado, pero no todo es del pasado Y estuvieras apenas reconociendo lo nuevo, o sea lo estuvieras vislumbrando y te está gustando*

*P: Así es (en tono bajito)*

*A: ¿Y eso, cómo te hace sentir esta imagen?*

*P: Pues estoy contenta...*

*A: Y ahora la sensación ¿cuál es? (en eso se le salen las lágrimas) ¿te conmueve pensarlo...acordarte, o qué?*

*P: Si, estuvo feo (llorando)*

*A: Si es que estuvo muy duro, lo que viviste fue muy duro, sufriste mucho, realmente la pasaste mal*

*P: Y ya me doy cuenta que si no hubiera vivido eso, no estaría disfrutando como estoy ahorita, disfrutando esto. (11ª sesión)*

Esta intervención me hace pensar nuevamente en la danza, esa fue la sensación que me dio al vivirla, esa danza donde los ritmos se han ido acompasando y ahora consultante y terapeuta van moviéndose a un compás donde la consultante completa las frases propuestas con la metáfora del espejo. Ella se puede reconocer ya en esa alegoría puesta en el principio del proceso. Boscolo y Bertrando hablan del proceso terapéutico como una “danza interactiva en que los interlocutores se alternan para dar forma al discurso...para...abrir camino al desarrollo de nuevos significados y nuevas realidades” (2000, p. 145). Esta fue la sensación experimentada en la intervención, la joven dando

forma al discurso propuesto pero desde sus nuevos significados hoy: se reconoció en un espejo nuevo que tiene fragmentos del pasado pero no, contenta y disfrutando lo de ahora, sintiéndose feliz.

Madrid (2005), al hablar de la conclusión de una relación de ayuda, recomienda que se refuercen los logros conseguidos, indicando al consultante las metas alcanzadas e invitándole “a recordar el estado en que él se encontraba antes y lo coteje con los comportamientos que está teniendo en el presente” (Ward (1984) en Madrid, p. 757). Una manera en que en esa sesión hicimos esto fue en la invitación a reconocer cómo se teñía su vida antes y después de este proceso psicoterapéutico:

*A: Si pudieras pintar de colores tu antes y después ¿qué colores le pones al antes, al semestre pasado? ¿de qué colores se tiñe la vida?*

*P: Y hoy, más alegre, ¡amarilla, azul! De muchos colores, rosa no, porque ya descubrí que la vida no es rosa*

*A: Oye ese es un buen aprendizaje y significativo, ¿no? Que la vida no es rosa, ¿la vida tiene qué?*

*P: Muchos colores*

*A: Incluyendo los grises*

*P: Así que mi vida era rosa, negra y ahora es de colores (alegre riéndose)*

*A: Tiene matices, me da mucho gusto pero yo creo que es importante que ahorita, que apenas te estás reconociendo, es importante que te afiances poquito a poco también*

*P: No, aparte, ten por seguro que no se me va a olvidar. (11ª sesión)*

A Pamela, a estas alturas del proceso, donde ya había hablado del cambio que siente, no le fue difícil expresarse ni seguir la conversación a propósito de su antes y después, ella se reconoció diferente. Boscolo y Bertrando hablan también del cambio de cómo la persona se “libera de su historia dolorosa...para entrar en una nueva historia que le ofrece mayor libertad, serenidad y autonomía” (2000, p. 175), esto lo ubico en el aprendizaje de vida que tuvo la joven en transición: que la vida no es color rosa, sino que tiene muchos colores, una experiencia que no se le va a olvidar. Se le percibía más serena y dueña de sí misma, libre, me atrevería a decir, por su expresión risueña, sus ojos brillando, su tez

jovial y sus movimientos rápidos gozando la expresión de los colores que estaba descubriendo.

Al final de esta sesión, le pregunté a Pamela si creía que había otra cosa que trabajar además de lo que ya habíamos hecho, ella mencionó que no, pero no se sentía segura aún para dejar de vernos. Le propuse que podíamos darnos unas sesiones más para seguir hablando y afianzando el cambio, de modo que ella fuera sintiendo el momento, pero ya más espaciadas. Lo aceptó, así que le pedí que escribiera lo que había aprendido en el proceso de modo que ella pudiera reconocer y reforzar los logros, como menciona Madrid (2005), e incluso captar e introyectar lo que venía hablando las últimas sesiones. Lo hizo, lo hablamos la siguiente sesión, ella concluyó diciendo: *“Me conocí, volví a soñar, crecí, llore mucho, aprendí, gane nuevos amigos, madure, cambió mi forma de ver algunas cosas, cambie yo”*. (12ª. Sesión)

En la reflexión de la investigación, al ir cotejando el proceso, confirmamos también que esta joven ya estaba lista para cerrar el acompañamiento, así que tuvimos una sesión más. Al escucharla más fortalecida y reconocerse ella ya, a tres meses de mantenerse en el estado de cambio, le pregunté si ya estaba lista para cerrar esta etapa, cuidando que no percibiera que se le cerraba la puerta con llave, como expresa Madrid, cuando habla de que

*Cerrar la puerta* indica claramente que la Relación de ayuda se ha terminado; pero al *“no cerrar con llave”* deja la posibilidad de que pueden darse circunstancias que justifiquen que el Ayudando *toque de nuevo a la puerta* sabiendo que va a encontrar al Agente de ayuda, que le dirá: *adelante, pase* (2005, p. 760)

Madrid aconseja hacer lo posible para que “el Terapeuta y el Cliente se despidan de una manera mutuamente gratificante” (2005, p. 753), me pareció que el clima relacional estaba muy libre, en otro momento, percibí que le dio gusto cuando le propuse el cierre de esta etapa del proceso, sabiendo que las puertas se quedaban abiertas para cuando necesitara, así mismo ella comentó la posibilidad de vernos, de vez en cuando, para ver cómo estaba ella. A esto se refiere el mismo autor cuando menciona que hay que dejar libre al consultante *“para volver de vez en cuando, a modo de refuerzo ante alguna nueva dificultad que ha surgido en la vida del paciente”* (Johnson (1988) en Madrid, p. 763)

Considero que esto ayudó a que la joven sintiera también que ya podía cerrar el proceso: la confirmación de su cambio y el saber que la puerta se quedaba abierta para cuando quisiera regresar. Incluso en la penúltima sesión Pamela mencionó que ya estaba lista para cerrar, a lo cual la invité a pensar en esos quince días qué le había aportado el proceso psicoespiritual y hablarlo en la última sesión.

A propósito de la última sesión, Jonson (1988) en Madrid, menciona que “*es el puente entre ser un paciente y no ser un paciente. Es la última estación en su trayecto de una condición a otra, de no feliz a más feliz, de neurótico a sano*” (2005, p. 749). Así pues la última estación llegó y fue una experiencia gratificante escuchar a la joven hablar de lo que le ayudó el proceso:

*Fue sentir que alguien me escuchaba, más que escucharme me entendía... no hubiera visto todo lo que me pasó como un aprendizaje, lo hubiera visto...pero quién sabe si lo hubiera terminado, si hubiera vivido lo mismo (13ª sesión)*

Al recordar de nuevo la metáfora del espejo, comentó que se quedaba:

*Con muchas cosas de antes pero también con todo lo nuevo que aprendí y que cambié, o sea las cosas malas que dejé y tenía, este, pues ya como una Pamela sí con mucho de lo pasado pero ya como con muchas cosas nuevas, una forma de pensar diferente, y como que ya me estoy volviendo a encontrar pero renovada. (13ª sesión)*

Esto muestra un poco cómo la joven sintió el resultado positivo del tiempo en acompañamiento, incluso me atrevo a decir que vi a una Pamela “más seguro de sí mismo, más responsable de la propia vida y más capaz de establecer relaciones positivas” (2005, p. 749), como menciona Madrid al referirse a las señales de la fase de separación.

Siguió hablando de la consecución del objetivo terapéutico, al respecto de la imagen que veía en sí misma, dijo:

*Fue como ir construyendo una imagen nueva con algo que de verdad era yo, la fui construyendo con las cosas que me dí cuenta que me gustaban y fui quitando esa parte de, también las cosas que yo pensaba que estaba mal,...como que la nueva imagen la formé con mis gustos y con cosas que yo pensaba que no son como yo pensaba y que ya me queda muy claro, y qué bueno que cambié esas cosas que no eran mías, eran de otras personas que yo creía que eran mías” (13ª sesión)*



De acuerdo con Madrid, de hacerle notar la valoración de que la consultante pueda seguir sola, de modo que le quede claro, que desde su ser ella misma, sienta la convicción de que puede ya caminar sola, hablamos lo siguiente:

*P: Me costó muchísimo pero si pude, (llorando), ya no son lágrimas de tristeza, son de emoción*

*A: ¿De gratitud, de orgullo?*

*P: Si...de que sí se pudo*

*A: Como si esto te dijera que si vuelves a vivir momentos difíciles ¿la puedes librar?*

*P: Sí. Y ya, yo sé que los problemas que se van a presentar después no van a ser como este, pero el saber que si tengo las herramientas y la fuerza y todo para salir adelante pues ya va a ser muy diferente cuando atraviere por una cosa así porque sé que sí la voy a librar, ¡espero! (13ª sesión)*

Esta conversación me hizo pensar en la bendición de la que habla Johnson (1988) en Madrid, donde dice que el terapeuta “Ofrece su convicción de que el paciente está preparado, de que ahora es un buen momento para terminar la terapia. Al brindar su aprobación, el terapeuta suelta efectivamente a su paciente, dándole permiso para irse” (2005, p. 759), que aunque ciertamente pudiera ser una osadía el permiso, muchas veces puede ser la percepción del o la consultante. Terminamos diciendo:

*A: Entonces ya podemos dar por concluido este proceso*

*P: Si*

*A: Le damos carpetazo*

*P: Ya, ¡adiós! Después de muchos meses*

*A: Que Dios siga bendiciendo y ya.*

*P: ¡Lista para el siguiente!*

*A: ¡Lista para el siguiente! (13ª sesión)*

Literalmente la bendición, la confianza y la certeza de que podía seguir caminando sola. En este último diálogo, fue interesante cómo la joven confirma y responde al cierre del proceso cuando le pregunto si ya cerramos, ella segura de sí misma dice ¡ya! y expresa:

¡lista para el siguiente!, con una cara radiante de felicidad y gozo por haber encontrado ya aquello que traía perdido: su propia identidad.

### **Una nueva mirada de sí: De la identidad**

Fortalecer la mirada de sí misma ha sido una osadía que ha requerido la valentía de enfrentarse a sí en el proceso personal, no es sencillo sacar el coraje para cuestionarse qué es lo que pasa con una misma, mucho menos cuando el horizonte de la vida supone que se abre a la posibilidad de construirse desde el imaginario de felicidad que da la etapa de universidad.

Esto hace más difícil la tarea de la deconstrucción del sí mismo y más atrevida la responsabilidad de limpiar la mirada para verse en el espejo que refleja la propia verdad, esa verdad enturbiada por las falsas expectativas que el/la joven se va construyendo en torno al ideal de felicidad que suponen los diecinueve años.

Pamela, ha pasado ya por esto, ahora, está en un espacio personal diferente, pudo comenzar a esbozar los primeros trazos del reconocimiento de sí misma ante la crisis vivida, ha podido acomodar los pedazos de ese espejo roto y ha empezado a reconocerse de nuevo, más bien dicho: ¡mejor!, porque esta joven a la que ahora ve en ella es más ella misma, es la que quiere ser desde la propia construcción de sí misma, ya no de nadie más. Y dice de sí: *Es como una Pamela renovada (se ríe) como Pamela haciendo muchas cosas de las cosas que hacía antes, pero pues ya no veo esas cosas como las veía antes y claro que ahora pues también hay cosas nuevas.* (11ª sesión)

Esa joven renovada da ahora expresión al yo que quiere ser y es hoy, va reconfigurando su identidad, o creándola, como dice Anderson, que al hablar de nuestras narrativas se “Pueden crear identidades que nos permitan o no hacer lo que necesitamos o queremos, o simplemente nos dejen sentir que podemos actuar o no, según lo que prefiramos” (1999, p. 303).

Pamela se fue creando a sí misma y en este proceso se fue gozando desde lo que prefirió ser dejando de buscar lo que piensen o digan los demás de ella, para asumir la propia

vida y optar desde lo que ella quería construir en sí. Esta reconfiguración de la identidad, en esta joven en transición, se fue dando en el proceso donde ella pudo reconocerse en su nuevo espacio de vida, como menciona Freeman, pudo “reescribir el sí-mismo” (1993 en Anderson, 1999, p. 303) y empezar a narrarse desde lo que conoció de ella en este período de transición y crisis que experimentó, descubrimientos como no sacarle a la vida, que sí puede enfrentar las malas situaciones y salir adelante, que es responsable, dedicada y que esta vez tuvo que poner en práctica tantas actitudes que sabía que tenía pero que se pusieron a prueba, eso la confirmó.

Rescatamos también esos resquicios de identidad que no sólo confirmó, sino recreó dándole sentido a su búsqueda y al rescate de sí misma. Al respecto de esto, Anderson citando a Shotter, menciona que es “Encontrar un pasado, recrearlo con cierta certeza de que puedo dejarlo atrás y seguir mi vida, refiriéndose al...sentido de acción creadora, de libertad, de esperanza” (1999, p. 301) que en la búsqueda de si puede reconocer para lanzarse a lo que viene, a seguir construyendo la imagen de sí que le da identidad, que le hace ser ella misma desde lo que rescata de las ruinas sobre las que volvió a reconfigurarse. Esta acción de reconocer lo que le sacó adelante le permitió dejar la experiencia –el pasado- atrás, para lanzarse al futuro que ya vivía y no pensó vivir desde la oscuridad sentida, incluso mencionó: *no sé en qué estaba pensando (ríe) No sé, te lo prometo, no sé, pero no pues ya, o sea digo por algo pasa y sí, como tú dices igual si no hubiera vivido eso pues no sería... hay no sé, pero pues ahorita estoy super contenta la verdad.* (11ª sesión).

Esta acción creadora de la que habla Anderson, posibilita la autonomía, es decir, “la capacidad de comportarse, sentir, pensar y elegir de una manera que es liberadora, que abre posibilidades nuevas o simplemente nos permiten ver que esas posibilidades nuevas existen” (1999, p. 300), y existen en el momento en que las nombramos, en que la palabra se hace carne, se hace vida, porque la vemos en nosotras mismas. Pamela puede ponerle nombre a la joven que se construye ya en ella misma, quiere dejar de ser la joven de 18 años que salió de la prepa para convertirse en la joven de 20 que, después de esta experiencia, no es la misma y ahora reconoce en sí:

*Quiero cambiar muchas cosas que me di cuenta que tengo, o bueno, que igual ya me había dado cuenta pero, que o sea, que de verdad tengo ganas de cambiar cosas que sé que de nada te sirven...Soy nueva, renovada, renovada. Sí como renovada, ya volví a lo que solía ser antes pero mejor aún. (13ª sesión)*

Mejor aún es la expresión de ella misma que corrobora con su mirada brillante y llena de vida. Es admirable cómo esta joven habla de que aún hay cosas que quiere cambiar, cosas que descubre en sí valiosas y aspectos nuevos, como el descubrir que lucha por lo que quiere y no se raja, toda una nueva elaboración de sí misma, más libre y esperanzadora, me atrevería a decir, más realista. Libertad y esperanza, dos elementos de los que se vale Anderson para expresar la autonomía de la identidad, escribe: “En una terapia exitosa, los clientes desarrollan nuevas historias propias, nuevas narrativas en primera persona que cuentan una historia más tolerable, coherente con la intensidad y el obrar actuales” (1999, p. 301). Eso es lo que Pamela está generando en el proceso, permitiéndose la emergencia de un nuevo sí mismo, el que le da identidad.

En esta última etapa del proceso psicoespiritual, quise retomar con ella dos metáforas que nos acompañaron en el camino, a modo de constatar desde ellas la reconfiguración de la identidad que ella estaba construyendo, la del el tatuaje y el espejo.

*A: ¿Con que tatuaje te quedas hoy?*

*P: Antes, más que un tatuaje era todo, lo que platicábamos, que de verdad no era sólo cargar, cómo que yo había cambiado todo lo mío, toda mi forma de ser, todo cómo estaba por eso. Por estudiar eso, por...o sea todo, en vez de que eso se acoplara a mí, yo me acoplé a...o en vez de que sólo significara eso: una carrera y punto. O sea, cómo que lo hice cómo mi estilo de vida, no mi estilo de vida pero, o sea, lo hice muy parte de mí, lo hice, no parte de mí cómo que era cómo...yo; el todo. Y ya, y ahora sí es cómo, un pequeño tatuaje en mi cuerpo (ríe) y pues que no así lo siento ahora.*

*A: ¿Y la metáfora del espejo?: ¿Cómo es el espejo en que te ves?*

*P: ¿Ahora? Pues no puedo decir que igual que antes. O sea, con muchas cosas de antes pero también con todo lo nuevo que aprendí y que cambié. ...con una forma de pensar diferente y con, y que ya me estoy volviendo a encontrar pero renovada. (13ª sesión)*

Con mucho de lo pasado y muchas cosas nuevas, es el espejo que le refleja y confirma la construcción que ha hecho de sí: su identidad nueva, reconfigurada. Otro elemento que Pamela pudo incorporar a su experiencia fue la soledad. Una soledad que vivió y en la

que se sintió, en plena crisis, destrozada. Ahora, a meses de estar construyendo su identidad, pudo reinterpretar la experiencia de la soledad de otra manera y fue fruto de la seguridad personal que vivía ya y que le hizo sentirse acompañada de sí y legitimando su existencia, como diría Pereña (2006) al respecto de la soledad.

*A: A ver, hágame de la soledad de antes y de la soledad de ahorita ¿Cuál es la diferencia?*

*P: Pues que antes era como muy triste*

*A: O sea una soledad llena de tristeza*

*P: Mhh (Asintiendo)*

*A: ¿Y ahora?*

*P: Y ahora pues ya como...*

*A: Una soledad...*

*P: Pues no sé cómo describirla pero ya no es así como triste,...nada tiene que ver aquella soledad con esta ...ya ni siquiera me importa...aparte ya ni siquiera es tan soledad, porque aunque camine sola pues me encuentro a tal y platico, y me voy y me encuentro a tal y así. (11ª sesión)*

Ya no le importó la soledad porque la mirada que ahora tenía de sí misma es la suficiente para suspender la “angustia que busca legitimidad de la existencia por medio del cuerpo del otro, por medio de su presencia y de su mirada” (Pereña, 2006, p. 32). Según Pereña, las dificultades con la identidad tienen que ver también con la soledad y el silencio del otro, porque pone en juego la identidad por la condición existente, una condición constitutiva “del yo con el grupo, con quien configura...la identidad con la fortaleza de la pertenencia y la inclusión” (p. 35) dándole sentido a su existencia. Pamela, ha podido establecer primero una mirada sobre sí misma que le da valía personal y seguridad, eso le lleva a entablar otro tipo de relaciones con otros y otras con quienes convive y se identifica. Es la experiencia de la identidad social desde la identificación con ella misma y con sus pares (amigos/as de su edad que están en lo mismo). Parafraseo a Rilke (2006), en su libro de cartas a un joven poeta cuando invita a que la soledad trabaje en él pacientemente sin ausentarse de la vida, de modo que actúe con tal influencia que poco a poco irá plasmando el yo que llegará a ser.

Definitivamente uno de los tejidos más importantes para esta joven en su vida: reconfigurar su identidad, reconocerse a sí, pues ya no es la misma:

*P: Me cambió mi forma de pensar en muchas cosas y esté y crecí, puse a prueba muchas de mis capacidades y de mis valores y descubrí nuevos, adapté nuevos.*

*A: Y ¿Cuáles son los nuevos?*

*P: Lucha y compromiso. (12ª sesión)*

Lucha y compromiso, son los valores que adaptó y se describe a sí misma al final del proceso.

*Soy...una reforma (ríe) de mí, pero...pues modificada por mí misma, fue cómo...sí... cómo una reforma...Un cambio, bueno es que no fue sólo un cambio, fueron ¡muchos cambios! (13ª sesión)*

¡Muchos cambios! Menciona Anderson que “el cambio es inherente al diálogo...en los diferentes significados conferidos a los sucesos del pasado, del presente y del futuro imaginado” (1999, p. 304), Así pues, es este el proceso de la reconfiguración de la identidad: muchos cambios ubicados en las miles de deconstrucciones y reconstrucciones que fue haciendo esta joven y fueron transformando la propia historia y la mirada de sí.

### **La mirada que acompaña: Tejiendo lo espiritual**

El conocimiento propio da la pauta para la libertad, para el desarrollo personal, para la entrega y la auténtica relación con Dios. Es, incluso, el puente para la relación con otros y otras, por lo tanto, posibilita la identificación que va configurando el sí mismo.

Para Teresa de Jesús, el conocimiento de sí es camino que lleva al conocimiento de Dios, por lo que el encuentro con la verdad de sí mismos/as es fundamental, porque es en este proceso de profundizar en sí y en Dios, donde la persona descubre su identidad y se abre a la trascendencia, es decir, a ir más allá de sí, esto le posibilita la libertad: la transformación.

En el proceso de las Moradas, llega un momento donde Teresa de Jesús expresa que ojalá no “quede por nuestra culpa y nos muestre (Dios) el camino y dé fuerzas en el alma para cavar hasta tallar este tesoro escondido, pues es verdad que le hay en nosotras

mismas" (1577, VM, 1, 2), la verdad de quiénes somos y deseamos ser y el tesoro del yo profundo, auténtico e imagen del Dios que nos habita. Ahí, en el hondón sagrado de nuestro ser, es de donde emerge nuestro tesoro, nuestro mejor yo.

Para que esto sea posible es necesaria la fragua, la transformación. Pamela, ha vivido un proceso de transformación personal, donde la experiencia integradora de sí misma la ha llevado a cambiar, a sentirse otra, más auténtica, más ella misma, más en consonancia con lo que desea ser...más libre.

Y como toda fragua que pasa por el crisol del fuego, duele, cuesta, no es fácil. Esta joven pudo experimentar que era necesario el crecimiento aunque implicara dolor, lo vio y esto hizo darle sentido a su vivencia, fue más allá de lo vivido, trascendió y le dio la tónica espiritual que necesito. Pero para que esto fuera posible hubo que ayudar a la joven, ella no lo pudo elaborar sola, la experiencia espiritual implica acompañar a elaborar lo vivido, por eso hay momentos donde quien acompaña es quien traduce en palabras lo acontecido desde esta dimensión espiritual.

*A: Las experiencias dolorosas, a veces la tentación, es dejarlas a un lado y decir: ya no existieron, ya se pasaron y es un recuerdillo por ahí vago, pues no*

*P: Y no*

*A: Porque gracias a las experiencias dolorosas crecemos, bueno y también en las buenas no quiere decir que es lo único.*

*P: Sí, sí, sí*

*A: Pero decir bueno; a ver tú entraste en una crisis y crisis significa crecer y fue bien importante para ti cómo lo viviste, te encontraste otra vez contigo, te estás encontrando... no otra vez, te estás encontrando como más genuinamente contigo*

*P: Sí (11ª sesión)*

Es importante ubicar cómo el acompañar a los/as jóvenes pasa por ayudar a elaborar la experiencia, a darle un sentido que haga eco en su interior y al mismo tiempo les enseñe a ir más allá de lo que ven, a no quedarse en la mera vivencia sino a cuestionarse a ellos/as mismos/as, reflexionar, comprender el para qué de lo que viven, lo que les puede significar y darles el crecimiento y la perspectiva de vida. Pamela lo reconoció, incluso, esta dimensión trascendental fue lo que le ayudó a acomodar lo vivido, reconocerse en un

momento importante de su vida y le hizo transformar la tristeza en alegría, el recuerdo negativo en acción de gracias y esto provocó el crecimiento personal.

*Ya me doy cuenta que si no hubiera vivido eso, pues no estaría disfrutando como estoy ahorita disfrutando esto,...me da la verdad muchísima alegría que ya lo siento como si lo hubiera vivido hace muchísimo y así como que digo: "Hay qué raro". (11ª sesión)*

Raro sentirse diferente, raro no estar con ese letargo de tristeza que le empañaba la vida y no le permitía soñarse a sí misma en esta nueva etapa que empezaba. Raro sentirse tan contenta y gozando lo que vivía ahora. Basta ayudar un poco, como a modo de empujoncito, para que la joven misma pueda expresar el aprendizaje, pueda darle otra dimensión y profundizar en el aspecto espiritual de la vivencia.

Y ante la experiencia de los límites, Jesús tiene una palabra, frente a la complejidad de la vivencia que la joven puede atreverse a vivir en el proceso de conocimiento propio, "la referencia a la *persona de Jesús* es constante. Sólo la esperanza y la alegría de esperar a alguien que viene continuamente pueden sostener y acompañar a los jóvenes mientras maduran" (Tondo, 2008, p. 37). Esta es la certeza en este acompañamiento y curiosamente, como son los/as jóvenes, hasta que están en el momento preciso es cuando la experiencia de Dios les cae por dentro. Al ir concluyendo el proceso, es Pamela misma quien alude al mismo Jesús pero deja entrever su imagen distorsionada de que es Dios quien le mandó la experiencia para algo, yo aproveché el diálogo para aclarar la distorsión y permitirle abrirse al Dios que acompañó la vivencia:

*A mí Dios, te juro que me manda señales muy obvias y no me estaba mandando nada y ya después si me empezó a mandar señales muy obvias. Y luego... un chorro, o sea muchas. Después como que sí lo sentía y así cómo que al principio como que sólo empecé así como "Y sí dame fuerzas" y ya después pues era como ¡dame fuerzas! pero en serio ahora sí lo decía en serio, en "serísimo". (12ª sesión)*

Sin embargo hubo algo que surgió en esa interacción que dejó entrever que Pamela vivía la experiencia como algo que Dios le mandó, ahí aproveché para limpiar un poco esa imagen distorsionada de Dios que luego lo creemos como quien juega con nosotros/as:

*A: Pero ¿él te hizo vivir esa experiencia? o fue...*

*P: ¡Ah no...!*

*A: ¿O fuiste tú sola y tus propias decisiones?*



*P: Bueno, fui yo. Pero tal vez, Dios me hizo eso por algo. Me hizo vivir eso por algo, no me hizo...*

*A: O sea, él permitió, él te respetó, ¿Quién decidió eso?*

*P: Yo*

*A: ¿Él te lo mandó qué estudiaras?*

*P: Quien sabe (ríe)...aaah...no te creas. No, ya se, pero...*

*A: (interrumpiendo) Tú decidiste estudiar eso, él te acompañó en tu proceso.*

*P: ¡No, digo, no lo culpo, ahora le digo gracias que viví eso!*

*A: O sea, el nomás te acompañó en tu decisión. Tú tuviste la libertad de decidir, eso decidiste. O sea, Dios no decide por ti, Dios te da la libertad y te dice “tú eliges, tú sabes, yo...por el camino que tú te vayas yo voy a acompañarte” y él estuvo contigo en esta experiencia.*

*P: Pues sí (12ª sesión)*

¡Qué importante es devolver al joven la experiencia! Es decir, qué importante es devolverle la subjetividad de sus decisiones, de que son ellos/as quienes toman las decisiones y no Dios quien les manda la vivencia. Sin embargo, en la cotidianidad de la vida esto es algo que no sólo los/as jóvenes experimentan sino todo y toda quien pasa por situaciones difíciles y límites. Creemos que es Dios quien nos hace pasar por estas dificultades y le llamamos pruebas cuando el Dios de Jesús no manda este tipo de pruebas, sino que muchas veces son consecuencias de nuestras decisiones o por causas ajenas a uno/a mismo/a y que no tienen nada que ver con que Dios lo haya querido. ¡Cuán valioso es en este momento clarificar la imagen del Dios de Jesús! El Dios que se vuelve compañero de vida, amigo que está presente viviendo día a día con nosotros/as, doliéndose con nosotros/as, gozando, alegrándose...no mandando lo que hay que vivir o no. Y es que está tan metida la imagen falsa de Dios en toda nuestra humanidad, que se cuela erróneamente en nuestra cosmovisión y la enturbia.

Para Teresa de Jesús, la prueba tiene otro significado: el conocernos. Para la Santa, pasar por la prueba es un espacio para adentrarnos en quiénes somos, un tiempo que nos revela la verdad de nosotras/os mismos/as y de donde podemos sacar la humildad como provecho. Ella exclamará entonces y pedirá a Dios: “Pruébanos, tú, Señor, que

sabes nuestras verdades, para que nos conozcamos” (1577, 3M, 1, 9). Entonces sí, si el objetivo fue que Pamela se conociera en esta experiencia: ¡fue una excelente prueba!

Nótese que pudo ser prueba por el conocimiento de sí que obtuvo la joven, más que renegar de ella, pudo vivirla con todo el dolor que le supuso pero fue más allá, no se quedó en eso y pasó a la profundización del conocimiento de sí, pudo reconfigurar su identidad en la prueba.

Y parte de este tiempo de conocimiento, Pamela se dio cuenta que es capaz, que es una mujer joven adulta que no se queda ahí, sino que para algo lo vivió:

*P: Ya sé que sí soy capaz de pasar por situaciones difíciles y salir de ellas. O sea, no específicamente cosas, pero ya con saber eso y aparte también eso, que pues igual esta fue una de las muchas que...bueno, espero que no me pasen, pero siempre la vida tiene cosas feas y así bueno no feas...difíciles.*

*A: Pero te van a seguir pasando cosas difíciles, sería una utopía decir que no. Tú me dijiste que la vida no es de color rosa.*

*P: Pero pues no sólo se ve igual, no tengo cosas, igual también en otras experiencias diferentes vas adquiriendo otras cosas y necesitas otros valores para salir delante de ellas, pero saber que ya estuve a prueba y que si sales, pues también es como fortaleza y saber que sí tengo la capacidad para salir y para afrontarlo. (12ª sesión)*

Se reconoce a sí misma en su capacidad para afrontar la prueba y salir con capacidad. ¡Esa es la experiencia teresiana de la transformación: hacerse capacidad! Capacidad para el amor, para la lucha, para el encuentro, para la decisión, para la vida, para el conocimiento de sí.

Y la insistencia de Teresa para hacerse capacidad de conocimiento propio es recurrente, en distintos momentos dice que el propio conocimiento jamás se ha de dejar y que roguemos a Dios no salir de esta dinámica del conocernos jamás. Por ello, explicito con Pamela y sondeo el ensanchamiento de esta capacidad:

*A: ¿Si crees que creciste en conocimiento propio? O sea ¿Que te conoces mejor ahora que antes? ¿Sientes que creciste en compromiso contigo misma? ¿Y con Dios?*

*P: Sí, mucho... creo que sí ha sido de las cosas más fuertes que me han tocado vivir. Y digo a mí, hay cosas muy muy fuertes pero de verdad a mí me había*

*tocado una vida de color de rosa pues no es cómo que tenga muchísimas experiencias en mi vida ni nada. Y no sé, fue como un renacimiento. (12ª sesión)*

Un renacimiento, es como ella le llama a esta experiencia vivida, renació porque se conoció a ella misma, porque se encontró consigo, con su yo más profundo que dio a luz, permitiéndole emerger desde dentro para encontrarse con la vida que ella deseaba para sí. Bonita metáfora de esta joven de veinte años, cumplidos en el proceso, renaciendo a la vida a través de una experiencia de crisis fuerte y de dolor, de la pérdida de su yo al encuentro con su identidad, con la verdad profunda y honda de su autenticidad que nace de nuevo y lo hace desde el encuentro con su propia mirada, la mirada de Dios y de quienes hemos acompañado el camino y el parto de su yo.

### **Cerrando los hallazgos**

Construir una historia nueva en la interacción con el /la joven parece formidable, suena liberador el hecho de entrar al espacio de la conversación creyendo y confiando en la nueva historia que se puede ir generando, apostándole a crear nuevos sentidos, nuevas posibilidades de vida. En esta etapa de vida que es tan vulnerable, donde todo lo perciben, es una invitación a ser psicoterapeutas que sepamos dialogar con los distintos enfoques, con una visión interdisciplinaria que sepa a la vez escuchar con humildad, sin presupuestos teóricos sino aprendiendo de los/as jóvenes, dejándonos cuestionar y al captar su propia historia, ponernos en camino acompañándonos unos/as a otros/as.

Las categorías de análisis propuestas han ido dando cuenta del proceso de cambio de esta joven en transición. Dejan entrever cómo finalmente los ejes son parte del proceso psicoterapéutico y espiritual presente durante todas las categorías y que, aunque cada una tiene su propio tinte, van formando un proceso que le da continuidad y consistencia a la investigación a partir de la reflexividad interdisciplinaria tejida desde la perspectiva teresiana.

Cierro con la certeza de que la propuesta de un acompañamiento que entreteja lo psicoterapéutico con lo espiritual en la reconfiguración de la identidad desde la perspectiva teresiana responde a esa palabra que tantas veces piden los/as jóvenes para

ampliarles el horizonte de su problema o su situación, pues muchas veces no alcanzan a ver aspectos que solo la experiencia de la vida da. Por eso estos encuentros son una opción de estar con ellos/as desde su vulnerabilidad en la etapa de la transición, acompañando sus preguntas claves, las distintas perspectivas y caminos que posibilitan un bienestar emocional posicionándose así con más seguridad ante la vida, tomando conciencia de sí mismos/as y reflejarse así al mundo que les toca vivir.

La propuesta de un acompañamiento psicoespiritual entretejiendo la identidad que se va construyendo en la realidad social y los vínculos sanos puede ir provocando jóvenes con un talante fortalecido, más estabilidad emocional, una identidad más consistente y un compromiso social en donde quiera que estén.

# **VII. CONCLUSIONES**

Siempre se entiende  
que ha de procurar ir adelante  
en el servicio de nuestro Señor  
y en el conocimiento propio  
(STJ, 1577, VM, 3,1)

El proceso psicoespiritual es un entramado complejo porque requiere la apertura de la interdisciplinariedad que no todos ni todas están dispuestas a ofrecer. Se necesitan miradas abiertas para ver al otro/a desde la hondura que el ser humano tiene no solo en el plano humano sino en el espiritual, atendiendo a una visión antropológica de la persona que supone que el ser humano está llamado a la trascendencia, que está habitado por un Dios que es parte de su intimidad y le revela su verdad más profunda.

La persona se construye a sí misma en la medida que reconfigura su identidad en medio de las deconstrucciones y reconstrucciones que hace consigo misma, más aún en la edad de la transición donde el/la joven se convierten en adultos. Es posible ofrecer en la sociedad de hoy, en medio del bagaje identitario que los medios de comunicación y las redes sociales quieren imponer, espacios esperanzadores de acompañamiento psicoespiritual, donde partiendo de la propia mirada, el/la joven puedan vivir la experiencia de encontrarse consigo mismos/as, con el otro/a, el entorno y con el Dios que les habita para rescatar el yo que desea emerger y recrearlo con los nuevos elementos que de sí van descubriendo para construir el yo que quieren ser .

La perspectiva teresiana enfoca la mirada en la importancia del propio conocimiento y parte de un supuesto trascendental: no estamos huecos por dentro, llama a redescubrir la gran dignidad y hermosura que nos constituye como personas e introduce en el proceso de transformación personal creyendo en la capacidad de sacar lo mejor de sí y descubriendo a la persona amada bajo la mirada del Dios que es amigo y compañero de vida.

### **Identidades en transición: La construcción del sí mismo**

La identidad de la persona es el proceso de la construcción del sí mismo. Lo que una/o quiera ser y hacer de sí es en lo que se va a construir, es lo que será y lo que deseará

ser. Toda configuración de la identidad es un proceso de construcción personal, donde si bien intervienen otras construcciones identitarias como la social, cultural, política, religiosa, etc., al final, el sí mismo es quien es, desde su propia historia, contexto y familia, pero siempre con lo que él o ella construya consigo mismo/a.

El proceso de reconfigurar la identidad requiere de nuevos significados, hace falta tener la osadía de deconstruir aquello de sí que ya se ha fosilizado para dar paso a la resignificación en la percepción del yo. En este encuentro con el yo, la identidad relacional constituye un papel muy importante, dado que las relaciones son las que nutren emocionalmente y los vínculos con los/as demás reflejan esa identidad que puede estar gestándose en el interior. Si bien, en todas las etapas de la vida la identidad relacional es importante, en la edad de la transición donde un joven se está convirtiendo en adulto, el aspecto relacional pesa con mayor fuerza. Es aquí donde concuerda con Valenzuela (en Reguillo et al, 2004) que las identidades de los/as jóvenes son identidades sociales que se van configurando en la interacción social. Así mismo, para estas identidades en transición los referentes identitarios constituyen una parte fundamental porque son apoyo, luz, orientan y acompañan la transición satisfaciendo esa parte de la nutrición emocional que conlleva la identidad.

Ahora bien, el peligro de estas identidades en transición es que suelen confundir la autenticidad del yo con identidades sobrepuestas o impuestas por el contexto que viven o las expectativas familiares y tener el coraje de reconocerlo no les es sencillo, entran en juego creencias personales que vinculadas a las carencias afectivas hacen que sea más satisfactorio asumirlas que enfrentarse a lo que implica la deconstrucción-reconstrucción de la propia identidad.

Quien tiene el atrevimiento de enfrentarse a la reconfiguración de la propia identidad desde la propia autonomía, le permite abrirse a vivir una vida más plena y le prepara para actuar en el mundo, ante cualquier contexto o circunstancia, dándole elementos que le ayuden a ser capaz de seguir reconstruyéndose a sí mismo/a aunque se le presenten situaciones difíciles puesto que, como expresa Martín-Barbero (2002), las identidades hoy implican ser raíces en movimiento, esto es lo que significa enraizar en sí mismo/a la identidad e ir la moviendo y recreando según las circunstancias de la vida.

Mucho se habla de la vulnerabilidad juvenil, sin embargo, los/as jóvenes tienen el coraje y la fortaleza de enfrentarse a sí mismos/as y salir adelante, más aun cuando han participado de un espacio de acompañamiento que les refuerce la confianza en sí mismos/as. Es posible hoy, vivir la experiencia de reconfigurar la identidad y pasar de la victimización a la esperanza, del dolor a la gratitud, de la tristeza a la alegría y al gozo de vivirse de un modo más pleno y con un bienestar emocional que le lleve a construir un contexto donde la vida fluya y contribuya a la construcción de una sociedad mejor.

Reconfigurar la identidad es renacer a la vida, encontrarse con el yo más profundo, probarse a sí mismo/a y sacar no solo la fortaleza de seguir adelante, sino la capacidad y la libertad para construir un sí mismo desde lo que el/la joven quiere ser. Esa es la reconfiguración de la identidad en un proceso de acompañamiento psicoespiritual.

### **El acompañamiento psicoespiritual**

Las dimensiones psicoterapéutica y espiritual están tan estrechamente vinculadas, pues todo se puede ver como psicoterapéutico y espiritual a la vez. Ambas dimensiones son terapéuticas y trascendentales, ambas acuden al hondón de la persona para buscar ese yo profundo y auténtico que lucha por emerger a la superficie, ese ser que desde dentro, va cobrando vida y hace fluir la energía vital de manera novedosa. Porque el camino de la fe y de la vida se encuentran en el nivel de lo psicológico y lo espiritual, la fe necesita del impulso de los sentimientos para tomar rumbo, para creer, y las emociones necesitan encarnarse, expresarse en la trascendencia de la esperanza, de aquello que le impulsa y le mueve dando sentido a la existencia.

No podemos hablar pues de un proceso psicoespiritual separado o dividido cuando todo alude a la persona en su dimensión ontológica, es decir, en toda la profundidad de su ser. Y sea creyente de cualquier religión o no, la dimensión espiritual recorre el camino psicoterapéutico forzosamente si lo que se busca es el bienestar emocional de la persona.

La dimensión interdisciplinaria del acompañamiento psicoespiritual hunde sus raíces en el diálogo tanto entre los distintos enfoques psicoterapéuticos como con los modos de entender la espiritualidad en la vida cotidiana. Este tipo de acompañamiento



psicoespiritual argumenta en sí mismo la pertinencia por la mirada integradora de la realidad personal a la que se dirige, porque toma en cuenta la compleja realidad de la persona frente a sí misma, a los/as demás, al entorno y frente a Dios, sin permitir huecos ni parcialidades de la realidad histórica que vive la persona. Pone en marcha, además, toda una serie de reflexiones que despiertan la creatividad y la apertura al diálogo con los distintos descubrimientos que la persona hace al momento de repensar su realidad de un modo más ontológico.

El acompañamiento psicoespiritual, objeta también que la persona se construye en el encuentro, no solo con el sí mismo, ni con el otro o la otra que le refleja ese yo en relación, sino en el encuentro con Aquel que le habita en su intimidad más honda y le recuerda su origen, su misterio, su dignidad y hermosura, pues solo en la medida que se vayan abriendo posibilidades de estos encuentros, es donde la persona se puede ir encontrando no solo con ese tú, sino con su verdad más profunda, sacando lo mejor que hay en ella.

El acompañamiento desde este enfoque interdisciplinario es un encuentro que toca lo profundo del corazón, donde, como dice la filosofía teresiana, se abren posibilidades de liberación consciente y se generan procesos que hacen fluir la vida de tal modo que es posible recrear el sí mismo en la reconfiguración de su identidad. Concuerdo con Moreno (2009), los encuentros que animan el corazón posibilitan la liberación del yo que fluye a una vida nueva más auténtica en la identidad, donde se recupera la energía que hace fluir la propia vida.

Significa ser compañeros/as de diálogo, -como diría Anderson-, donde cada uno/a se exprese desde su propia autenticidad y como cada uno/a es; con libertad y sin prejuicios. Es participar en un momento de la vida, de espacios conversacionales que le ayuden a la persona a ser mejor, a sacar lo mejor de sí misma, a hacer una relectura de su realidad más profunda y comprometerse con su contexto socio histórico en busca de un bienestar colectivo.

Para las identidades en transición, el acampamiento psicoespiritual significa tener adultos de referencia también. Hoy en día que la familia ha perdido tanto valor, que la violencia invade los espacios públicos y privados, cuando las heridas van fragmentando las

relaciones y las identidades personales, buscar la identidad en la etapa de la juventud se vuelve difícil y problemático. Los/as jóvenes se hacen preguntas trascendentales, buscan algo que refuerce su identidad dentro de la inestabilidad y vulnerabilidad que experimentan dentro de esta sociedad de consumo que lo que les ofrece son ofertas pasajeras y sin raigambre, necesitan alguien que pueda orientarlos/as, quien les ayude a recuperar la mirada perdida y fragmentada por todo lo que ven y escuchan. Más que nunca los/as jóvenes necesitan adultos de referencia, quienes acompañen sus procesos, caminen con ellos/as, crean en ellos/as, quien les diga que vale la pena vivir, que se puede ser auténticos y verdaderos buscando construir lo que cada uno/a puede aportar a este mundo y que se necesita recuperar la esperanza, reconstruir las relaciones y soñar mirando con esperanza el futuro.

Ciertamente no es fácil acompañar jóvenes, porque pareciera que su identidad es pasajera, que cambian a cada rato y no vale la pena construir en el aparente pantano de su vulnerabilidad. Es verdad: son identidades en transición, pero dentro de sus raíces en movimiento y los resquicios fosilizados de su yo, la relación de ayuda que podamos establecer con ellos/as puede ayudarles a construir su sí mismo en tierra firme, no en la volatilidad y lo efímero del mundo de hoy.

Considero que el acompañamiento psicoespiritual es un espacio donde el/la joven, al verse reflejado/a en la mirada de quien le acompaña puede ampliar la propia mirada y resignificar la vida desde lo que el/ella realmente quiere. Constató que la vida y el camino se hace menos pesado cuando la carga se comparte, cuando aparte de que no hay una identificación de la qué agarrarse, el no saberse sola/o puede hacer que no se pare, que se siga andando en la reconstrucción de ese espejo roto... ¿puede ser un cachito de fragmento que reconociéndose e identificándose pueda generar motivación para la reconfiguración? Me atrevo a decir que sí y que en los espacios de aparecer y desaparecer como acompañante, da la certeza de la compañía y a la vez la independencia para el camino y el crecimiento en la alteridad y la libertad.

Eso es lo que se experimenta al crecer, y de fondo es el sentido espiritual que permea la vida, que brota desde dentro y desde el fondo de la mirada, de la entraña, del pensamiento, de la propia humanidad y acompaña la vida en toda su dimensión y

existencia, por eso se entreteje con lo psicoterapéutico, que va siendo y haciendo el espacio para la expresión y la búsqueda.

El acompañamiento psicoespiritual, como ya lo mencioné, se va haciendo de dos procesos que se entretejen constantemente: el psicoterapéutico y el espiritual. Abordar la dimensión de la relación con Dios no es sencillo si antes no se ha limpiado la mirada con respecto al Dios de Jesús, porque es acompañar el conflicto con la imagen de ese dios deformado que está lejos de ser el Dios de la vida y del amor misericordioso. Por eso en este proceso qué importante es tocar todos los temas, desde la sanación de la imagen de Dios, el discernimiento, la percepción de sí y todo cuanto vaya saliendo a colación con respecto a la espiritualidad vivida en la cotidianidad juvenil.

La propuesta de un acompañamiento psicoespiritual desde la perspectiva teresiana añade además toda una filosofía de transformación personal. Como Santa Teresa lo pone en comparación, es pasar de gusano a mariposa, una transformación que posibilita el renacer distintos/as a la vida. Y es tanto bien que sorprende a la misma persona. Es una mirada al acompañamiento que saca lo mejor del otro/a, que hace capacidad porque se ensancha, que reconoce la propia dignidad y hermosura en la autenticidad del yo y, además, ensancha porque se sabe habitado/a por dentro. El itinerario de conocimiento propio desde Teresa de Jesús no es fácil, es verdad, pero es libertad y compañía. Percibe la presencia del Dios que habita a la persona y nos invita a ser acompañantes que atreviéndose a tocar el sufrimiento del otro/a posibilita el diálogo interdisciplinario para un compromiso por el cuidado de la vida, la nuestra y la de quien viene a este espacio de acompañamiento.

Con respecto a la experiencia de esta investigación y trabajo de grado, me queda por explicitar el compromiso de transmitir los hallazgos encontrados. Considero que la propuesta de acompañar las identidades en transición a partir del proceso realizado puede dar luz a un taller donde se trabaje la experiencia del acompañar la configuración de la identidad juvenil y ahí dar luz aportando, desde el diálogo interdisciplinario y la perspectiva teresiana, un modo más amplio de acompañar desde la propuesta psicoespiritual. Se trataría de compartir la certeza de ser acompañantes psicoespirituales que sepan tejer elementos y herramientas psicoterapéuticas con el discernimiento y otros

elementos claves en el proceso espiritual. Así mismo, la posibilidad de gestar un documento que complementa el taller a partir de la síntesis de los ejes transversales de la investigación es un compromiso que queda pendiente.

Concluyo con la certeza de que el proceso del acompañamiento psicoespiritual se tiñe no solo de humanidad, sino de esperanza, cariño, compañía...la del otro/a que se hace compañero/a de camino, rostro de ese alguien que habita y hace capacidad para el reencuentro consigo mismo. Agradezco también el espacio compartido, con esta joven adulta y todas las identidades en transición que he tenido la bendición de acompañar. Igualmente gracias a quienes han creído y han sido parte de este sueño de incorporar el saber psicoterapéutico a mi práctica de acompañante espiritual.

Gracias Dios por hacer proceso en mí y conmigo, por abrirme a la posibilidad de creer que puedo posicionarme como acompañante psicoespiritual en la vida compartida con tanta gente, en especial con aquellos y aquellas que son parte de la misión apostólica a la que tú me has llamado: los/as jóvenes. Todo por Jesús

# ANEXOS

## FICHA DE REGISTRO Y SISTEMATIZACIÓN

Acompañamiento Psico – Espiritual

Terapeuta en Formación: Patricia Villarreal Torre

ITESO. Maestría en Psicoterapia

Asesora: Noemí Gómez.

Fecha: \_\_\_\_\_ Sesión no. \_\_\_\_\_

### 1. Lo cuantitativo

#### 1.2 Datos Generales

- Problemática que abordó
- Estrategias implementadas

#### 1.3 A, D, E, S

- Aciertos \_\_\_\_\_
- Dificultades \_\_\_\_\_
- Errores \_\_\_\_\_
- Sugerencias \_\_\_\_\_

### 2. Lo cualitativo

#### Observaciones y Reflexiones

- Sobre el facilitador
- Sobre la consultante
- Sobre las interacciones (referencias al cuerpo, la palabra, la música de las palabras, la expresión corporal, unidad dialógica). Sobre los contenidos de la comunicación verbal y no verbal
- Sobre indicios de agencia personal
- Sobre la identidad
- Sobre el itinerario teresiano
- Sobre el acompañamiento psico – espiritual

## CARTA DE CONSENTIMIENTO DE CONSULTANTE

Guadalajara, Jal. A 22 de septiembre del 2010

Ing. Patricia Irene Villarreal Torre

Presente

Por medio de la presente expreso mi consentimiento y le doy mi autorización para que video/audio grabe las conversaciones que tendremos en las sesiones de terapia que llevaremos a cabo y pueda usted ayudarse de las grabaciones para su Trabajo de Otorgamiento de Grado y presentar dichas grabaciones a su asesora del trabajo, que forma parte del plan de estudios de la Maestría en Psicoterapia, del ITESO, de la que usted es alumna.

Entiendo que el propósito de escuchar la grabación de nuestra conversación es que usted pueda recibir sugerencias de su asesora, que le ayuden a aprender y a avanzar en su formación como psicoterapeuta. Entiendo también, por lo que me ha dicho, que la información de la grabación será tratada con respeto y en un marco de confidencialidad que restringe su uso a usted y a su maestra(o) y para los fines antes señalados.

Atentamente



---

Paula Gómez-Portugal Gallardo

# **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**



- Albuquerque, E. *Perfil del acompañante espiritual*. Extraído el 18 Abril, 2010, de <http://www.educadormarista.com/Pastoral/ACOMPESP.HTM>
- Álvarez-Gayou, J. (2003) *Cómo hacer investigación cualitativa. Fundamentos y metodología*. México. Paidós Educador. p 41-9
- Anderson, H. (1999). *Conversación, lenguaje y posibilidades. Un enfoque posmoderno de la terapia*. Amorrortu: Buenos Aires.
- Ávila, H. & Cruz, T. (2006). Juventudes en la posmodernidad mexicana. En *Revista JOVEN* es. Año 10:24. México. Pp. 182-200.
- Beck, A.T., Rush, A.J., Shaw, B.F., Emery, G. (1983). *Terapia Cognitiva de la depresión*. Desclee de Brouwer: Bilbao.
- Boscolo, L. y Bertrando, P. (2000) *Terapia Sistémica Individual*. Buenos Aires: Amorrortu
- Brackley, D. (2010). *Espiritualidad para la solidaridad: nuevas perspectivas ignacianas*. San Salvador: UCA Editores.
- Cabarrús, C. (1998) *La mesa del banquete. Criterio fundamental del discernimiento*. Desclee de Brouwer: Bilbao
- Cabarrús, C. (2000). *Cuaderno de bitácora, para acompañar caminantes. Guía psico-histórico-espiritual*. Bilbao: Descleé de Brouwer.
- Caffarelli, C. (2008). *Tribus urbanas. Cazadores de identidad*. Argentina: Lumen.
- Castro, R. (1996). En busca de significado: supuestos, alcances y limitaciones del análisis cualitativo. En *Para comprender la subjetividad. Investigación cualitativa en salud reproductiva y sexualidad*. Coord. Szasz, I. & Lerner, S. El Colegio de México: México. Pp. 57-85.
- Catalán, P. *Algunas notas sobre el Acompañamiento*. Extraído el 25 Abril, 2010, de <http://pastoraldeescucha.blogspot.com/2009/07/algunas-notas-sobre-el-acompanamiento.html>

- Cencini, A. (2007). *Pedagogía de la propuesta y del acompañamiento vocacional*. CEVyM: Guadalajara.
- CIT. (2008). *Documento conclusivo del CIT de la Familia Teresiana*. Roma.
- Cubides, H., Laverde, M. y Valderrama, C. (1998). *"VIVIENDO A TODA". Jóvenes, territorios culturales y nuevas sensibilidades*. Universidad Central – DIUC. Serie Encuentros. Siglo del Hombre editores: Colombia.
- Garcés, A. *NOS – OTROS LOS JÓVENES. Pistas para su reconocimiento*. Colombia. Extraído el 18 Abril, 2010, de [http://www.portalcomunicacion.com/dialeg/paper/pdf/71\\_garces.pdf](http://www.portalcomunicacion.com/dialeg/paper/pdf/71_garces.pdf)
- García, J. (2003). De la sotana al desapego. En *Revista JOVEN es*. Año 7:19. México. Pp. 28-49.
- Gendlin, E.T. (1996). *Focusing-oriented psychotherapy*. New York: Guilford Press. Versión en español: (1999). *El Focusing en psicoterapia*. Barcelona: Paidós.
- Gómez, N. (2010). *Agencia e identidad*. Artículo. Guadalajara: ITESO.
- Gómez, N. (2011). *La interdisciplinariedad. Hacia nuevos derroteros en la formación de psicoterapeutas*. Artículo. Guadalajara: ITESO.
- González, R. (2005). *Teresa de Jesús, memoria subversiva*. Barcelona: Ediciones STJ.
- González, R. (2007). *La fuerza de la mujer en Teresa de Jesús. Crecimiento y maduración en la experiencia mística y profética*. Ed. Claretiana: Buenos Aires.
- Linares, J. L. (1996) *Identidad y narrativa. La terapia familiar en la práctica clínica*. Paidós Terapia Familiar: Barcelona.
- Machín, J. (2004). Identidades juveniles. Prelogómeno de un modelo heurístico. En *Revista JOVEN es*. Año 8:21. México. Pp. 54-75
- Madrid, J. (2005). *Los procesos de la relación de ayuda*. Bilbao: Desclée de Brouwer. Capítulo 19. Pp. 737-775.

- Mahoney, M. (2005). *Psicoterapia constructiva. Una guía práctica*. Barcelona: Paidós.
- Martín-Barbero, J. (2002). *La globalización en clave cultural: una mirada latinoamericana*.  
Extraído el 17 Abril, 2010, de  
<http://www.er.uqam.ca/nobel/gricis/actes/bogues/Barbero.pdf>
- Martínez, C. (1996). Introducción al trabajo cualitativo de investigación. En *Para comprender la subjetividad. Investigación cualitativa en salud reproductiva y sexualidad*. Coord. Szaz, I. y Lerner, S. El Colegio de México. México. Pp. 33- 56.
- Massot, M. (2003). *Jóvenes entre culturas. La construcción de la identidad en contextos multiculturales*. España: Descleé.
- Medina, C. comp. (2000). *Aproximaciones a la diversidad juvenil*. El Colegio de México: México.
- Melchor, C. (2008). Situación actual de las familias carismáticas en la Iglesia. En el Taller: *Carisma Teresiano*. Guanajuato.
- Melchor, C., Cañada, C., Castillo, C., Romio, A., Valdés, J., Sánchez, M. & Liso, P. (2003). *Savia que circula. Relectura de la Espiritualidad Teresiana*. Roma.
- Melloni, X. (2001). *Itinerario hacia una vida en Dios*. Cuadernos CJ. No. 30. Barcelona.
- Molier. (1998). *Diccionario del uso del Español*, Cremos: Madrid,
- Montesinos, D. (2007). *La juventud domesticada. Cómo la juventud se convirtió en simulacro*. México: Editorial Popular.
- Moreno, S. (2009). *Descubriendo mi sabiduría corporal: Focusing*. Guadalajara: Focusing México.
- Nájera, O. (2007). Los nuevos imaginarios religiosos de los jóvenes. *Revista de Antropología Experimental*. Num. 7. Texto 11: 143-151. Universidad de Jaén (España).  
Extraído el 18 Abril, 2010, de  
<http://www.ujaen.es/huesped/rae/articulos2007/najera1107.pdf>
- Nancy, J.L. (2007) *A la Escucha*. Buenos Aires: Amorrortu.

- Navarro, J. (1998). La socialización religiosa de los jóvenes en México. En *Revista JOVEN es*. Cuarta época. Año 2:7. México. Pp. 46-69.
- Ossó, E. (1892). Santa Teresa de Jesús. Reformadora. En *Revista Teresiana*. Año XX: 232. España. Pp. 81-83
- Pereña, F. (2006). *Soledad, pertenencia y transferencia*. España: Editorial Síntesis.
- Pérez Serrano, G. (1994). *Investigación Cualitativa. Retos e Interrogantes*. Métodos. Vol. I Madrid, La Muralla.
- PET (2005). *Propuesta Educativa Teresiana*. Barcelona: Ediciones STJ.
- Ramos, L. & Romero, M. (2006). Historia Oral y Psicología. En *Historia Oral: Ensayos y aportes de Investigación*. Coord. Aceves, J. CIESAS: México. Pp. 21- 37.
- Reguillo, R. (1998). Culturas juveniles. Producir la identidad: un mapa de interacciones. En: *Revista JOVENes. Revista de Estudios sobre Juventud*. No.5. (Jul– dic)
- Reguillo, R., Feixa, C., Valdez, M., Gomez-Granell, C. & Pérez-Islas, J. (2004). *Tiempo de Híbridos. Entre siglos Jóvenes México-Cataluña*. México: Instituto Mexicano de la Juventud.
- Reguillo, R. (2005). Leviatán desafiado. Los jóvenes frente al Estado mexicano. En *El Estado mexicano: herencias y cambios. Sociedad civil y diversidad*. Coord. Azis, A. y Sánchez, J. CIESAS: México. Pp. 197-22
- Rilke, R. (2006). *Cartas a un joven poeta*. Madrid: Alianza editorial.
- Rodríguez, G. & Flores, J. (1996). Métodos de investigación cualitativa. En *Metodología de la Investigación Cualitativa*. Aljibe: España. (pp. 39- 59).
- Rogers, C. (1961). *El proceso de convertirse en persona*. México: Paidós. Edición 1991.
- Rogers, C. (1997). El proceso terapéutico. *Psicoterapia centrada en el cliente*. Barcelona: Paidós Ibérica. Pp. 123-175
- Salvat. (1988). *Diccionario enciclopédico SALVAT*. Barcelona.

- Sánchez, J., Bazdresch, M., Fuentes, R., González, L., Luna, C., Mejía, R., et al. (1996). Del aprendizaje y de la enseñanza de la metodología. Conversación entre investigadores. En Mejía, R. & Sandoval, S. (coords.), *Tras las vetas de la investigación cualitativa. Perspectivas y acercamientos desde la práctica*. (pp. 217-247). Guadalajara, Jal: ITESO.
- Santillana. (1991). *Diccionario enciclopédico Santillana*. España.
- Sopena, R. (1981). *Nuevo diccionario ilustrado Sopena*. Barcelona.
- Soto, J. & Nateras, A. (1997). Dilemas contemporáneos de la identidad y lo juvenil. Territorialidad, modernidad y cultura. En *Revista JOVEN* es. Cuarta época, año 1:4. México. Pp. 12-29.
- STJ (1565). Libro de la Vida. En de la Madre de Dios, E. & Steggink, O. (Eds). *Obras Completas de Santa Teresa de Jesús*. Madrid: BAC.
- STJ (1577). Moradas del Castillo Interior. En de la Madre de Dios, E. & Steggink, O. (Eds). *Obras Completas de Santa Teresa de Jesús*. Madrid: BAC.
- Tondo, M. (2008). *El Proyecto de vida*. España: Ediciones Mensajero.
- Valenzuela, J. (1997). Culturas juveniles. Identidades transitorias. Un mosaico para armar. En *Revista JOVEN* es. Cuarta época, año 1:3. México. Pp. 12-35.